

WU SHU

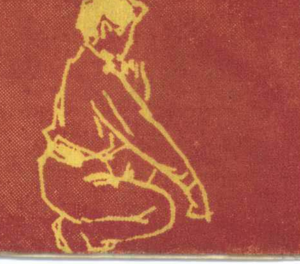
# 武术

唐守才编写











# 武　术

唐守才编写

湖南教育出版社

# 武　术

（修 订 本）

唐守才 编写

责任编辑：邵泰芳

*

湖南教育出版社出版

（原湖南人民出版社出版）

湖南省新华书店发行　湖南省新华印刷二厂印刷

*

1977年11月第1版　1982年6月第2次印刷

印张：6.75　印数：1—435,000

统一书号：7284·59　　定价：0.50元

# 前　言

武术是我国传统的民族体育项目。它不仅能锻炼身体、增强体质，而且还能培养坚韧、顽强的意志，因此，深受广大群众和青少年的喜爱。解放前，反动统治阶级把武术作为镇压人民、维护其反动统治的工具之一。解放后，武术运动回到了劳动人民手中。在毛主席关于"**发展体育运动，增强人民体质**"的体育方针指引下，武术和其它体育项目一样，在全国各地更加广泛地开展起来。武术成为增强人民体质的一项重要活动。

东安县的民间武术，属于南方武术的一种类型，已有三百多年的历史。它以五个步点为基础，进退都限制在七个步点内进行动、静、攻、防等各种手法、腿法、身法的套路活动。近几年内，经过大胆改革，去掉了武术中的封建礼节和有损人民健康的项目和动作，突破旧传统中的步点限制，发展了跳跃、奔跑等动作，发扬了传统武术的步点稳健，防守严紧，出手刚强有力的风格，使武术动作更加清新、敏捷、刚健、多姿、具有独特的民族风格和地方色彩。这些武术套路简便易行，不受年龄、性别、场地、季节的限制，对发展力量、速度、灵敏、柔韧和耐力等身体素质，有显著的作用，对提高内脏器官中枢神经系统的机能有良好的效果。所以，它不仅是一种锻炼身体、增强体质的行之有效的方法，而且，还有一定的实战意义。我县在广泛开展群众性体育活动的同时，以武术为重点，积极培

养骨干，有计划地训练业余武术教练员，广泛建立民间武术队，使民间武术有了新的发展。武术活动的广泛开展，对增强群众体质，推动生产的发展，活跃农村文化生活，都起到了积极的作用。

本书整理了东安县在开展武术活动中一些常用的基本功、基本动作和练习方法，以及拳术、器械、对练等几个套路，供初学武术的同志参考。编写过程中曾得到周海泉、朱丽莎、蒋理斌等同志的帮助，海天同志用了较长的时间为本书描图，在此一并致谢。

由于编者水平有限，体会不深，书中难免有缺点与错误，希望广大读者提出宝贵意见。

作　者

一九七六年十二月

# 目　　录

# 第一部分　基　本　功

武术基本功是对武术爱好者的身体各个部分进行专门基础训练的方法。它是锻炼身体，增强体质的一种很好的手段。一个经常、反复地进行基本功练习的人，不仅对发展武术专项身体素质、学习武术套路、提高武术运动水平具有重要的意义；同时对发展腰、腿、臂和身体各部分的柔韧和力量，提高内脏器官的机能等方面均有显著的效果。因此，几千年来，劳动人民把它作为锻炼身体的一个重要项目。并在实践中创造和积累了丰富、全面、系统的内容。它主要包括腿功、腰功、臂功、桩功和跳跃五大部分。

要练好基本功，必须贯彻从易到难，从简到繁，由浅入深的原则，逐步地加大难度，做到日积月累步步提高。切不可好高骛远渴求一步登天，否则就练不好基本功，甚至造成伤害事故。

要练好基本功，必须坚持经常地、持久地锻炼。俗话说"拳不离手"就是说练功学武，要坚持"冬练三九，夏练三伏"长年如一日地坚持不间断地锻炼，才有成效。那种"三天打鱼，两天晒网"的做法，是练不好功的。我们只有坚持长期不懈地练习，才能收到可喜的成果。

要练好基本功，还要有科学的态度。那种把练功看成是高不可攀的神秘思想是错误的。只要我们善于学习，“入门既不难，深造也是办得到的”。不讲究科学方法，凭自己的兴趣蛮干；或练了一点功，就骄傲起来，以为了不起，这也是不对的。我们要认真学习一点东西，必须从不自满开始。既要树立学好的信心，又要有扎扎实实的科学态度。这样，我们就能够学会我们原来不懂的东西。

## 第一节　手型和手法

### 一、手型

1.拳　五指卷曲握紧为拳。因各指的卷曲定位不同，拳型有好几种。现以平拳(又叫四平拳或八角拳)为例，握拳的方法是：除拇指外的四指向掌心弯曲卷紧，再将拇指弯曲，紧扣在食指和中指的第二节指骨上。它要求五指卷曲握紧，除拇指外其余四指第一节指骨并拢所成的拳面要平，任何指骨都不得凸出拳面(图1)。


图1

2.掌　五指伸直为掌。因拇指的定位不同，也有几种掌型。这里以柳叶掌为例，其方法是：将五指伸直并拢，然后拇指弯

曲，紧扣虎口处。它要求拇指弯曲、其余四指伸直靠紧。长拳掌指要向后伸张；地方拳掌，掌心略内收，掌背稍成龟背形(图2)。



图 2

3.钩(鹤嘴手)　五指撮拢、屈腕为钩。即将五指指尖撮拢一起，手腕屈紧(图 3 )。



图 3

4.爪（虎 爪）　五指用力张开，第二、三节指骨稍弯曲，腕关节向后屈紧(图 4 )。



图 4

## 二、手法

南拳手法包括很广，有拳、掌、爪、钩、指等各种出手方法。下面分别介绍拳法中的冲拳，掌法中的推掌。

1.冲拳　是南拳中常见的拳法动作。由于冲拳的手臂肘部有直、屈的区别，因此冲拳的方向也不同。它有：直臂前冲、屈肘前冲、直臂侧冲、屈臂侧冲、挎肘上冲等冲拳方法。现以右手直臂前冲拳为例说明。

右手直臂前冲拳的方法：无论是结合什么步型的前冲拳，拳都要从胸侧发出(但长拳抱拳的部位于腰侧)，拳心向上。肘部向后略外展，不要抬肩，前臂与地面水平，拳面既不露出胸外，又不藏于腋下，与胸平为宜。冲拳时，当肘越过体侧时，前臂内旋使拳心向下，手臂用力向前冲出，拳和臂均与肩同高。

要求：抱拳沉着有力；发拳旋臂肌肉紧缩，前冲劲力突出，力达第一节指骨上。

2.推掌　也是南拳中常见的一种掌法，它有：单推掌、双推掌、分推掌、喋手推掌、横手推掌、工字双推掌等。现以单推掌为例：其推掌的部位、运气、发力与冲拳略同。只是转臂内旋前推时，应用力抖腕立掌，小指侧向前。

要求：力达小指侧掌根上，掌指与眉同高。

## 第二节 步 型

### 一、弓步（又名弓箭步）

两脚前后开立一大步，前腿屈膝半蹲，后腿挺膝伸直，两脚尖里扣斜向前（长拳弓步前脚尖和膝部向前），两脚跟不得离地。左腿在前，屈膝半蹲为左弓步；右腿在前，屈膝半蹲为右弓步（图5）。



图5

### 二、马步（二字马步）

两脚分开（长拳马步两脚相距约等于本人三脚长；南拳马步两脚相距约两脚长），脚尖正对前方，两腿屈膝半蹲，两膝稍向里扣，上身正直，臀部收敛（图6）。



图6

## 三、虚步



图 7

两脚前后开立，后脚脚尖外展45°。前脚脚跟掀起，脚前掌虚着地，膝盖略屈。后腿屈膝半蹲，重心完全落于后腿上。左脚在前称左虚步；右脚在前称右虚步(图 7 )。

## 四、仆步



图 8

两脚左右开立一大步，一腿屈膝全蹲，全脚着地，脚尖略外展；另一腿挺膝伸直平铺地面，脚尖尽力里扣，全脚着地。左腿伸直平铺称左仆步；右腿伸直平铺称右仆步(图 8 )。

## 五、歇步



图 9

两脚前后交叉站立，前脚脚尖外展，后脚脚跟提起。两腿屈膝全蹲，后腿屈于前腿膝后（图9)。(歇步多用于长拳)。

## 六、横裆步

两脚左右开立一大步。一腿屈膝，脚尖正对身前；另一腿伸直，脚尖里扣斜向身前(图10)。



图10

## 七、跪步

一腿屈膝下蹲。另一腿跪地使膝部接近地面（不得贴着地面），脚跟离地，前脚掌着地，臀部坐于跪地腿的小腿上面（图11）。



图11

## 八、骑龙步

两脚相距约两脚长。一腿屈膝下蹲，另一腿下跪接近地面（但不得贴着地面）（图12）。



图12

## 九、三七步

两脚前后开立。后腿屈膝半蹲，前腿略屈(或伸直)，两脚全掌着地。重心大部分落于后腿上，小部分落于前腿上(图13)。



图13

## 十、拐步

两腿前后交叉。前腿屈膝下蹲，脚尖外展。后腿下跪接近地面(但不得贴着地面)，小腿与地面成水平，脚跟离地，脚尖与外展脚跟成直线(图14)。



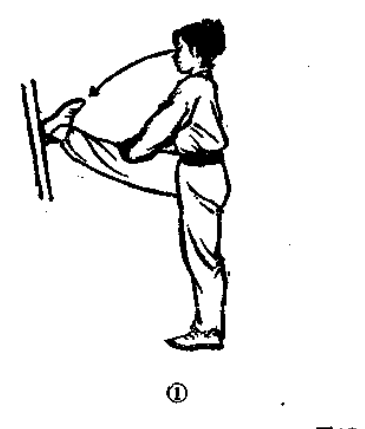
图14

# 第三节　腿　　功

腿功练习主要提高腰、腿韧带和肌肉的柔韧性，以及各关节的灵活性，并增强下肢的力量。

## 一、压腿

1.正压　面对器械(肋木、平衡木、桌、凳、椅、窗台、台阶等均可),并步站立。一腿直立，另一腿提起，脚跟搁在器械上，脚尖上翘勾紧，两手按在膝盖处，两臂屈肘，上体前俯下压，然后还原。依次反复(图15①②)。



①



②

图15

要求：两腿伸直、挺胸、塌腰、收胯。搁腿高度可逐步上升，下压时间逐步延长，尽量以鼻子去碰脚尖。

2.侧压　侧对器械，将靠近器械的一腿提起，脚跟放在器械上,脚尖上翘勾紧。内侧臂横于胸前立掌于外侧腋下，外侧臂屈肘上举。上身和头向脚尖处侧屈，然后还原。依次反复（图16①②)。



①



②

图16

要求：两腿伸直，挺胸、塌腰、开胯、搁腿高度和下压时间可逐步提高和延长，并尽量使头部碰到脚尖。

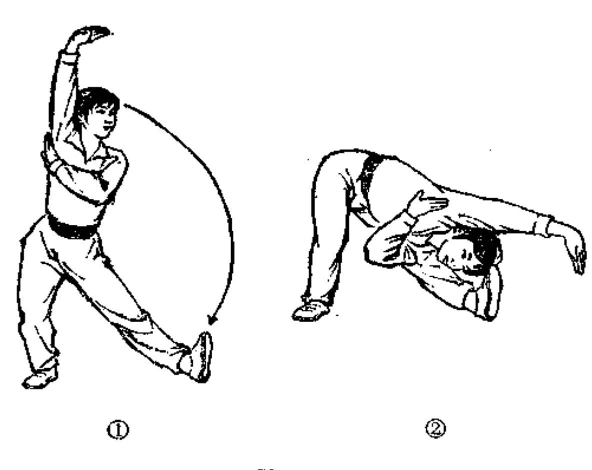
## 二、搬腿（又叫卧腿）

1.正搬腿（旧名吻靴） 一腿屈膝略蹲。另一腿前伸，脚尖勾起，用脚跟着地。两手握住前伸脚脚掌，两臂屈肘，上身前俯，探向脚尖，依次反复下振（图17）。



图17

2.侧搬腿(旧名卧靴) 以左腿为例。右腿屈膝略蹲；左腿向侧伸直，脚尖勾起，脚跟着地，右臂屈肘上举，左手挽于右肋处。上身向左倒卧，使头和上身尽量向脚尖侧探。依次反复下振(图18①②)。



① ②

图18

要求：卧腿要挺膝伸直，保持挺胸、塌腰，

三、撕腿（亦称开腿）

比压腿的强度要大些，一般在压腿之后做撕腿练习。练习之前腿部肌肉要活动开。撕腿分正撕腿、侧撕腿。可站立撕，也可躺、卧在垫上撕。

1. 正撕腿　练习者紧靠器械站立，两手在体后平举握住器械，以便维持身体平衡。教练员一手或两手举起练习者的右腿，向练习者的头上推动（图19）。



图19

2. 侧撕腿　练习者侧靠（或背靠）器械站立，右手屈臂握器械。教练员站在练习者左侧，左手举练习者左足踵，使练习者左腿经肩后向头上推动（图20）。



图20

3.侧卧侧撕腿　练习者左侧卧垫上，头枕在上举的左臂上，右手前平伸撑垫。教练员右脚踏练习者左小腿，两手持练习者右腿从体侧方向推压(图21)。

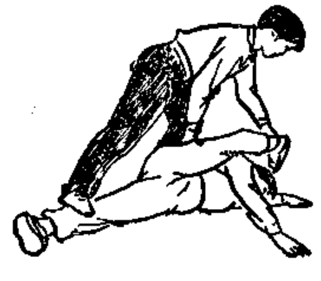


图21

## 四、劈腿

1.十字叉(竖叉)　练习者并步站立。左脚前迈一步，脚尖勾起。两手在左右侧撑地，保持上身平直。右腿直膝向后滑开，脚背贴地，使两腿及左臀部全部着地。然后，左手侧平举，屈腕成勾手；右手上举，屈腕架掌(掌心向上，掌指向左)或两手侧立掌。目视前方(图22)。



图22

2.一字叉(横叉)　并步站立。上身前屈，双手撑地，两腿同时向两侧伸直滑开，两脚尖勾起，腿内侧贴地。然后，上身直立，两手侧平举，目视前方(图23)。



图23

要求：挺胸、塌腰、松胯、两膝部要充分伸直。

## 五、踢腿

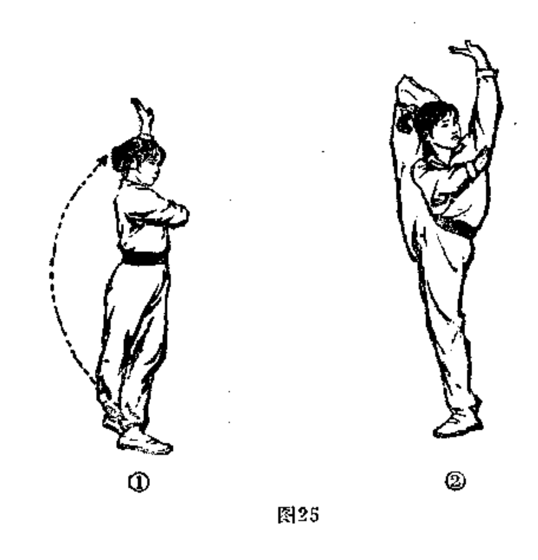
1.正踢(前踢)　并步站立。两臂侧平举，屈腕立掌。一脚向前迈一步，另一脚尖勾紧从体前、向眉间踢起，然后下落与支撑腿并立。两脚依次交替练习(图24)。



图24

要求：挺胸、塌腰、沉肩、收胯，两腿挺膝伸直。支撑腿用力站稳，前踢脚过腰后要用力加速。

2.侧踢(插花腿) 并步站立侧对前方。两臂侧平举，屈腕立掌(以踢右腿为例)。左脚向右跨一步，右脚勾起由右侧向脑后踢起。同时左臂屈肘上举，右臂屈肘横臂立掌于左胸前。右脚下落时脚后跟靠拢支撑脚，两腿依次反复进行(图25①②)。



① ②

图25

要求：挺胸，开胯，两腿挺膝伸直。

3.外摆(迎面腿) 并步站立，两手侧平举，屈腕立掌。一脚向前迈一步，另一脚勾紧，由下向异侧方向踢起，然后经面部向同侧方向外摆，落地时靠在支撑脚旁。两脚依次交替进行(图26①②)。

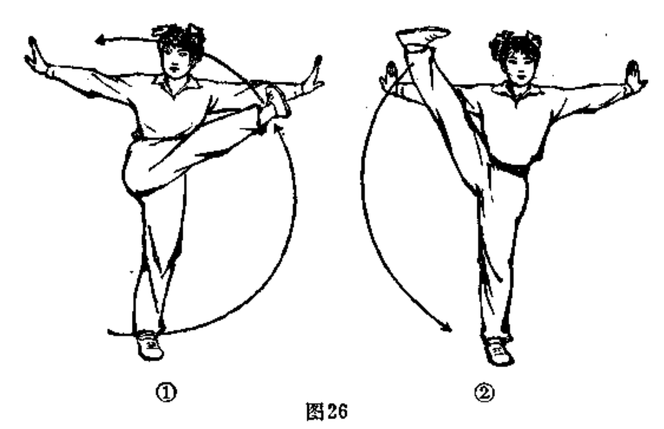


图26

要求：挺胸、塌腰、沉肩、松胯、两腿伸直，支撑脚脚跟不离地，向外摆时要有速度，幅度要大。

4.里合(片山腿)　并步站立，两手侧平举，屈腕立掌。一腿向前迈半步，另一腿勾脚向同侧踢起，经面部向异侧里合落下，靠在支撑脚旁。两脚依次交替进行(图27①②)。

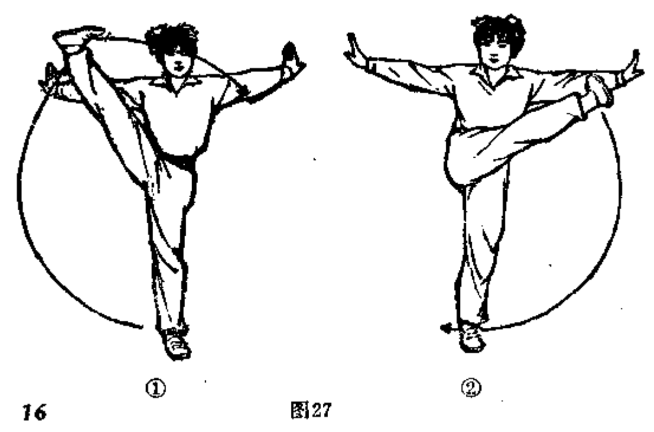
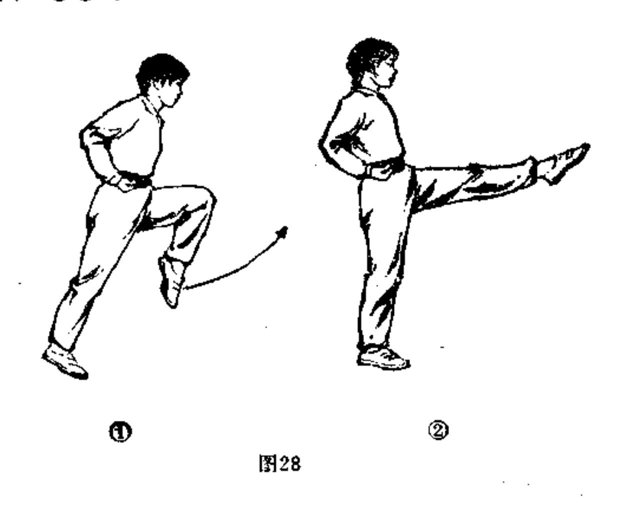


图27

要求：里合时要有速度，动作幅度要大。

5.弹踢腿　并步站立，两手屈肘抱拳于腰侧。以左脚为例。右脚站立，左脚提起（膝高于髋关节，小腿下垂，脚面蹦直，脚尖向下），小腿发力向前弹踢。然后落于右脚前半步。两腿依次练习（图28①②）。



①　②

图28

要求：屈膝弹踢，动作要连贯有力，弹踢时要有速度。

6.铲腿　两臂屈肘抱拳于腰侧。右脚站立，左脚屈膝提起（小腿下垂内收，脚尖向右前方，脚背外侧向前），由屈到伸猛力铲出。铲出后，脚与胯同高。然后收回落于右脚前，两腿依次交替进行（图29①②）。

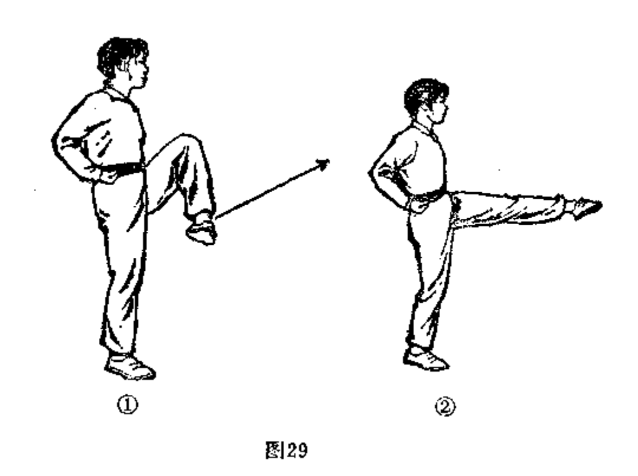


图29

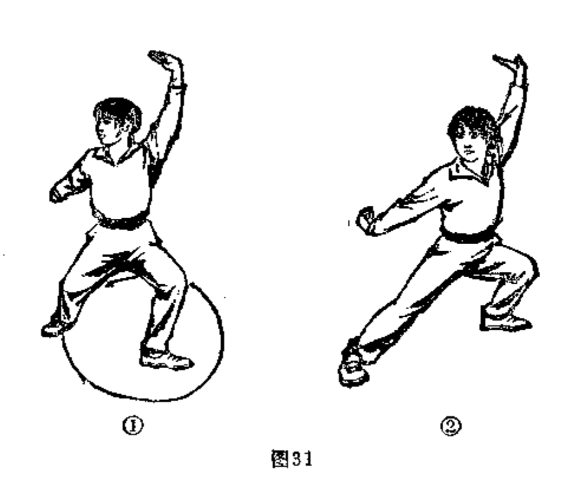
要求：脚底内扣肌肉紧张，支撑腿有力平稳，上身略后倾，

7.勾腿　并步站立。两膝微屈，收腹、挺胸、两手叉腰，重心右移，左脚向左侧弧形伸出，至左侧前方，将脚尖向内扣紧，小腿用力内钩到右脚前，膝部略向前跪。两腿依次练习（图30）。


图30

## 六、扫腿

1.前扫腿　以右脚为例。左脚向前迈出一步，脚尖外展，屈膝半蹲，右腿微屈，脚尖里扣，伸腿在后，上体侧向右，两臂向右略屈，以左脚掌为轴，用拧腰甩臂力量，带动右腿沿地向前扫转一周（图31①②）。



①　　②

图31

要求：拧腰、摆臂与扫腿动作要协调有力，力点在扫腿脚前掌内侧。

2.后扫腿　两脚前后开立一大步成弓步。脚尖里扣，前腿屈膝全蹲，上体向后腿侧拧转，两手扶地于裆下，以前脚掌为轴，后腿脚掌贴地向后转扫一周（图32）。

要求：以拧腰带动扫腿，转扫要快。扫腿要伸直，力点在脚跟上。



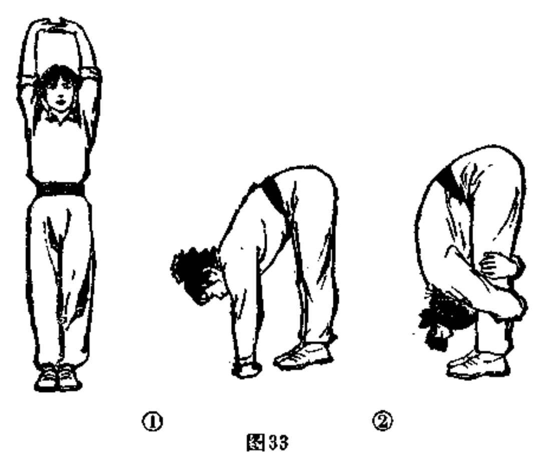
图32

## 第四节 腰 功

腰功主要提高腰部的柔韧性，灵活性和力量。

### 一、俯腰

1.前俯腰 并步站立，两手五指交叉，直臂上举。上体前



① ②

图33

屈俯下，两手尽量贴地。然后两手松开，抱住两腿，尽量使面部贴近小腿，持续一会再立起。反复练习(图33①②)。

要求：两腿挺膝伸直，前俯时上体保持挺直，不要弯背。

2.侧俯腰　并步站立，两手五指交叉，直臂上举，两脚不动，上体转向一侧下俯，两手贴地。然后还原，转向另一侧下俯(图34)。

要求：两腿挺膝伸直。



图34

## 二、后撩

并步站立。两膝微屈，两臂后摆，掌心向后，一腿尽量直膝向后上摆(脚背充分蹦直)。同时两手由下向前，随上体后仰，尽量后摆，然后还原。换腿练习(图35①②)。



①



②

图35

要求：挺胸、抬头、塌腰、膝关节尽量伸直，做到后撩腿的脚掌能触及后脑。

## 三、桥

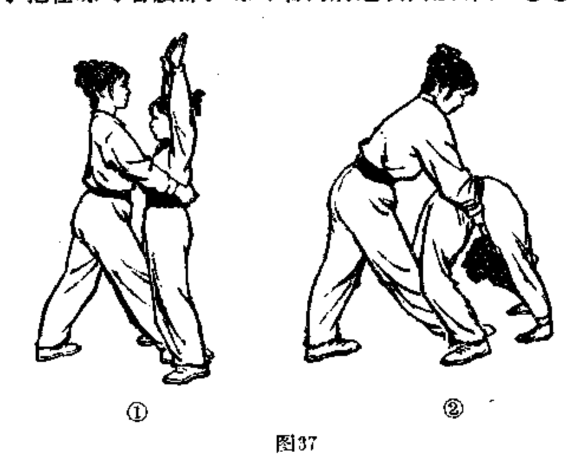
两脚开立与肩同宽，两手上举。上身后倒，两手落地支撑成桥形（手指朝脚）。初做时可用保护或扶墙逐步练习（图36）。



图36

## 四、甩腰

两脚开立与肩同宽，两手上举。保护者站在练习者前面，用双手抱住练习者腰部。练习者向后连续闪腰（图37①②）。



① ②

图37

要求：向后闪腰两手触地成桥，闪甩动作要迅速有力。

### 五、翻腰

两脚交叉，两手侧平举，上身前俯。右脚在前，向左转体翻身360°；左脚在前，向右转体翻身360°。两脚依次练习（图38①②）。



① ②

图38

## 第五节 桩 功

桩功通常叫站桩。它通过几种步型持续一定时间，来增强腿部力量，建立步型的定型。这里介绍的是南拳弓步、马步桩锻炼的方法。

### 一、马步桩

1.静练法 两脚开立约为三脚长，脚尖里扣。两手放于背后，左手握住右手腕，右手握拳，两肩后张，两臂夹紧伸直，

两腿屈膝半蹲成马步。上体正直，臀部收敛，目视前方。持续时间可逐步加长。最好结合冲拳练习（图39）。




图39

2.行走间练　两脚开立，两手放于背后，左手握住右手腕。右手握拳，两肩后张，两臂夹紧伸直，屈膝半蹲成马步。然后，左脚掌外展，重心左移，用前脚掌碾地左转。同时，右脚小腿内收，膝关节发力，使前脚掌扫地提起，再向左迈出一大步（脚掌里扣、小腿内收、震脚）成马步。然后换脚按上述方法依次连续练习。

要求：转身迈步时重心不得升高，上体不得前后俯仰。动作要连贯、协调。随腿部力量的增强，次数增多。

二、弓步桩

1.原地练　两脚前后开立（右前左后）约三脚长，两手放于背后，左手握住右手腕，右手握拳，两肩后张，两臂夹紧，

向下伸直。右脚里扣屈膝半蹲，左腿伸直，脚尖里扣，成右弓步。然后，上体向左转。同时，以左脚膝关节发力，小腿用力内收，使脚前掌扫地而起，按顺时针方向弧形向前迈步，成左弓步。然后换腿依次练习（图40）。


图40

要求：脚步移动要灵活、利落，收落要沉着稳健。

2.行走练习　两脚前后开立约三脚长（右前左后），成右弓步。两手放于背后，左手握住右手腕，右手握拳。两肩后张，两臂贴身夹紧向下伸直。然后右脚尖外展，左腿扫地提起，向前迈步。屈膝半蹲成左弓步，换腿依次进行。

要求：扫地短而快速、落地沉着稳健，移动灵活利落。

## 第六节　臂　　功

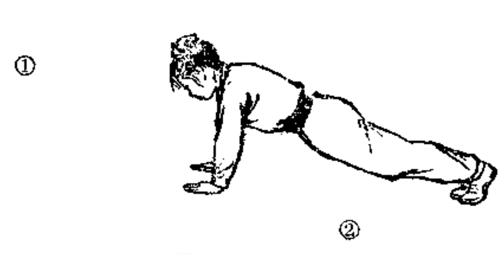
通过臂功锻炼、增强上肢力量，提高武术动作的速度力量。下面介绍几种常见的臂功锻炼方法。

### 一、俯卧撑

两手撑地略宽于肩，以两脚的脚前掌支撑地面，身体俯卧展开。两臂同时屈肘，整个身体一起下降贴近地面，然后两臂用力伸直，使身体还原（不得塌腰）。依次反复数次（图41①②）。



①



②

图41

要求：起伏时身体保持平直、平起平落。练习中可以数次为一组，间歇作几组。逐步增加组数和次数。也可以将脚放在较高处进行。



图 42

## 二、大鼎（手倒立）

初学时可背向墙练习。两手撑地与肩同宽、两臂伸直，两脚依次蹬离地面，向前上方踢起，将两脚依次靠于墙上成倒立，两腿伸直并拢，足尖绷直，持续一定时间（图42）。

要求：挺胸、抬头、塌腰。在靠墙倒立基础上，可练习不靠墙的大鼎即空鼎。提高平衡和控制能力。这个练习也可做手倒立的屈臂伸。

三、推、挺举杠铃、石担、石锁、哑铃等可增强臂部力量。

四、冲拳（这是长拳的一种冲拳练习）

两脚左右开立，屈膝下蹲成马步（或站立）。两手握拳屈肘抱于腰侧，拳心向上。冲拳时，拳由腰部向前发出，当肘部接近腰时，手臂内旋使拳心向下，向胸前冲出。拳和臂均与肩同高（拳背、拳面都要平），两拳交替进行，反复多次（图43）。

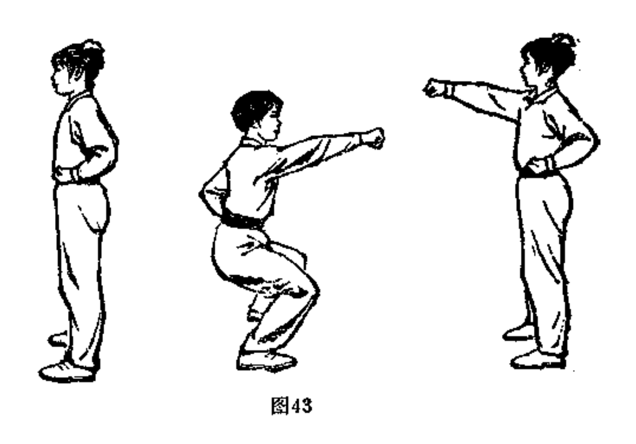
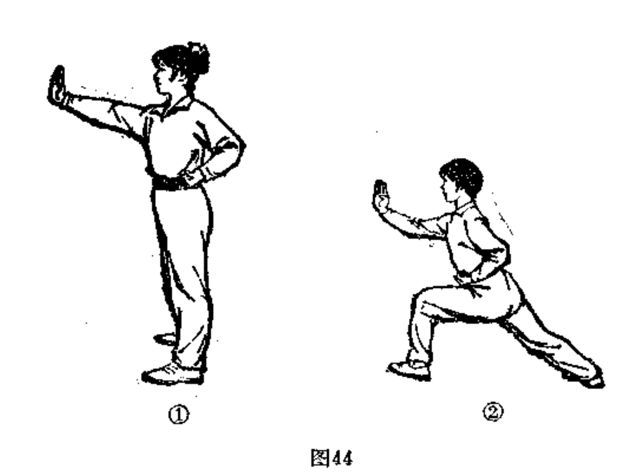


图43

要求：冲拳时保持挺胸，塌腰、顺肩、动作快速有力。

## 五、推掌（长拳掌法的一种）

两脚前后成弓步，两手屈肘抱拳于腰侧，拳心向上。推掌时由拳变掌向胸前击出，掌指向上，小指侧向前，掌与眉同高。两手交替进行，反复多次（图44①②）。



①　　②

图44

要求：推掌时以小指侧为力点前击，肘关节随之送出，不要提肘。其他要求同冲拳。

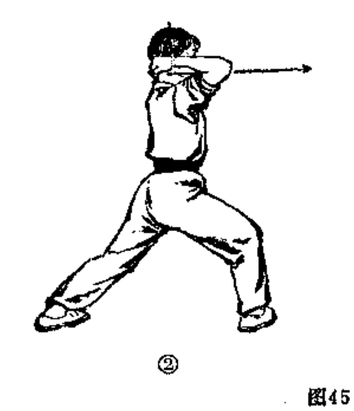
## 六、双冲拳（南拳的一种练习）

两脚前后成弓步、两手握拳、直臂后摆，拳心向后（图45之①）。然后，做深呼吸。同时两臂外旋，向前摆臂至腹前时，迅速向两耳侧后冲拳（拳心向下，耳能听风声图45之②）。这时

停止呼吸，迅速向前冲拳，两臂和拳与肩同高（图45之③）。这时呼气，两臂肌肉放松，两臂下落后摆。依次反复练习。



①



②



③

图45

## 七、掌法练习

1.两脚并步站立，两手握拳抱于腰侧（图46之①）。

2.左脚弧形向前迈步，蹲成马步。这时，左拳变掌，向前抓搂（肌肉放松）。（图46之②）

3.右腿伸直成左弓步（肌肉立即紧张），左臂迅速屈肘收回

腰侧。同时，右拳变掌，掌心向上，向左侧前切掌(图46之③)。

4.重心右移，右膝半蹲，左腿伸直，向左后扫至左侧成右弓步。同时，右掌握拳收回腰侧，这时，左拳变立掌，向右侧前推掌（小指侧向前)。(图46之④)。

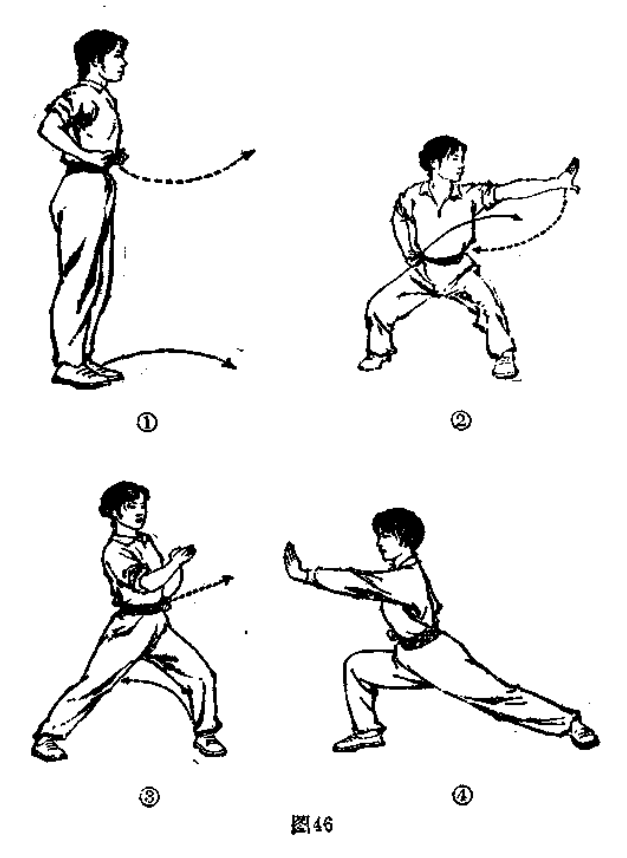


图46

然后从右腿开始，按上述方法依次练习。

要求：以上练习、连贯协调、出掌刚健有力。马步抓握柔而有劲。

## 第七节 跳 跃

这一部分由一些武术跳跃动作组成。它对增加武术的难度和发展弹跳、灵敏、耐力等素质有积极的作用。所以把它放在基本功部分来介绍。

### 一、抡臂跑步纵跳

在跑动中，两臂依次直臂由前、向上、向后绕环抡臂摆动。当一腿屈膝上摆，另一腿用力蹬地上跳时，两臂同时上摆助跳。跳至最高点时两臂向前下摆，同时展体。然后、起跳腿和摆动腿依次落地，再继续向前跑跳。反复多次（图47）。



图47

要求：动作要连贯、协调。蹬跳腿要充分用力。

## 二、二起脚

并步站立，右脚向前一步。两臂相应前后甩开。左臂向体前上举（掌心向下），右臂略向后摆。然后左腿由后向前上屈膝勾脚摆起，右脚蹬离地面向上跳起，同时，右臂由后向前上摆，用手背与左掌心击响。右脚在空中绷脚前踢时，右掌下落迎击右脚面，左掌变钩手下落于左平侧。左右脚先后落地（图48①②）。

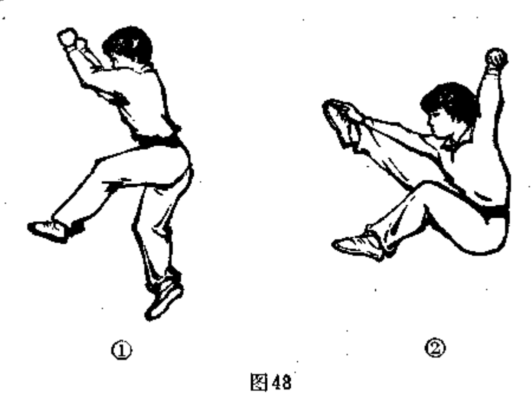



图48

要求：整个动作要连贯、迅速、击响。练习时可加几步助跑进行，体会腾空动作。

## 三、连环飞脚

并步站立，右脚向前一步、两臂相应前后甩开。左臂向体前上举（掌心向下），右臂略向后摆上举。然后左腿由后向前上

挺膝蹦脚摆起，右脚蹬离地面跳起。当两腿前踢腾空到最高点时，左掌击响左脚背，右掌击响右脚背。然后两脚落地（图49）。

要求：整个动作连贯、迅速、击响、练习时可加几步助跑进行。体会腾空动作。



图49

四、旋风脚

两脚分开平行站立，双膝稍屈，身体右侧前俯，两臂自然向右。这时，左脚向左后上方外摆，向左拧腰，双臂向左上摆动；右腿迅速蹬离地面跳起随转身里合，当上体在空中向左转270°时，左掌击响里合的右脚掌。然后继续转体完成一周，左右脚依次落地（图50①②③）。

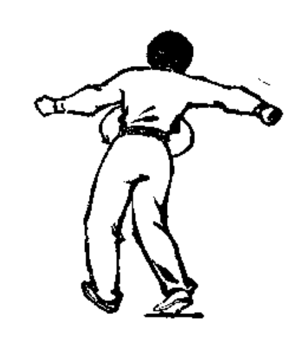
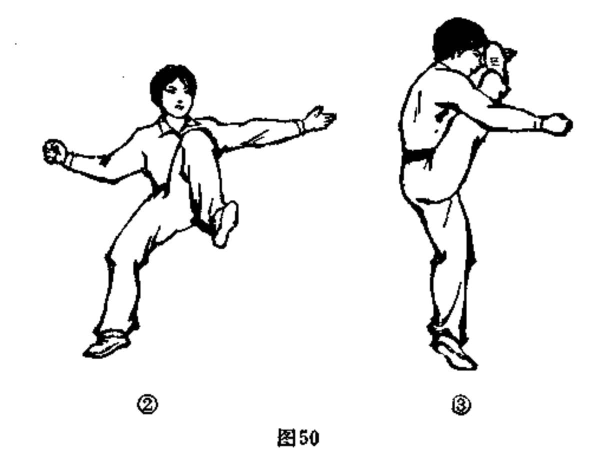


图50①



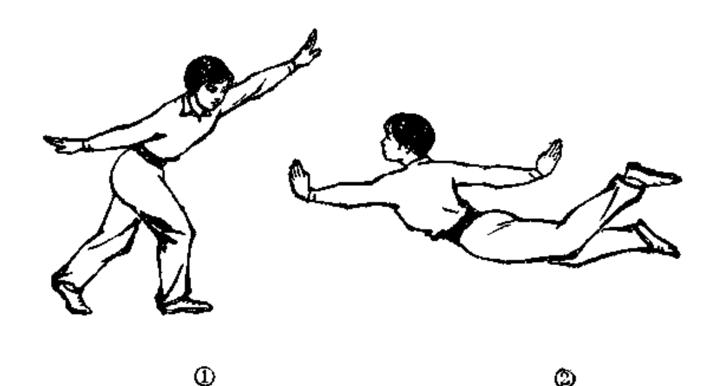
② ③

图50

要求：动作连贯、迅速、击响、身体向上旋转（如旋风）。

五、旋子

两脚开立，屈膝微蹲、上体向右侧前俯，两臂略屈肘右摆，然后，拧腰左转。同时，两臂自右向左弧形平摆。右腿随拧腰左转由后、向上、向左弧形摆越，接着，左腿迅速蹬离地面跳起，随右腿直膝由后，向上弧形摆越。两腿依次摆越时，要塌腰、挺胸、抬头、挑胯，当身体平俯地面时在空中旋转一周，然后两脚依次落地（图51①②③）。



① ②

要求：动作连贯协调，转体迅速，在空中要挺胸、塌腰、抬头、挑胯，使头和摆越腿高于臀部，练习时可先作迈步转体接旋子练习。

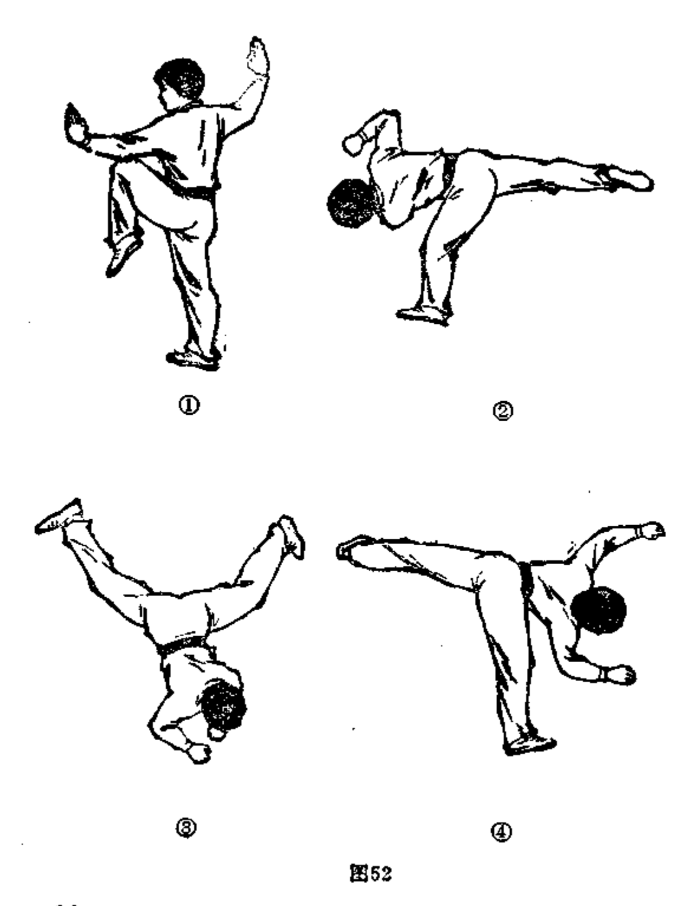


图51 ③

## 六、侧空翻（单蛮子）

并步站立（以向左为例），击步后，右脚在体前着地，上体含胸前屈。接着两臂上摆经胸前至体侧（左臂在前，身体稍向

右转)，左脚落地，右腿后摆，接着左脚用力蹬地，身体向上腾起，侧翻转一周，然后右脚先落地（图52①②③④)。



①　②

③　④

图52

## 第八节　基本功和地方拳组合练习

### 一、基本功组合练习（个人和集体均可练习）

第一练习　正踢

练习说明：并步站立、左右两臂依次直臂由前、向上、向左、右侧平举立掌。两腿依次向前做正踢腿。八至十腿为一组、可做二至四组，每组可往返练习，如集体练，第一人先踢两腿，下一个人接着踢，依此类推。

第二练习　侧踢

练习说明：练习者侧对前方站立，向前做侧踢腿。两脚依次做八至十腿为一组，做二至四组练习。如集体练习，第一人先踢两腿，第二人接着踢，以下类推。

第三练习：外摆

练习说明：并步站立，两臂依次由前、向上、向左右侧平举（掌心向外），然后两腿依次做外摆。外摆时，脚背外侧，可碰击同侧平举之手掌。集体练习时，练习者先后相隔两腿，做八至十腿为一组，可做二至四组练习。

第四练习　里合

练习说明：并步站立，两臂依次由前，向上、向左右侧平举（掌心向外)。然后两腿依次做里合腿，里合至异侧时，脚掌可碰击异侧平举之掌心。集体练习时，前后两人相隔两腿，每组八至十腿，可做二至四组练习。

第五练习　拍脚

练习说明：并步站立，两臂上举，掌心向前，两腿依次挺膝、绷脚、向头部上踢至头前时、同侧手掌拍击脚背。拍八至十腿为一组，可做二至四组练习。

集体练习时，前后两人相隔两腿。

第六练习　弹踢冲拳

练习说明：并步站立，两手抱拳于两腰侧（拳心向上）。一腿支撑站立，另一腿屈膝前提，脚面绷直，向前弹踢。同时，异侧臂向前冲拳。当弹踢腿下落于支撑腿前一步时，将拳收回腰侧，换腿依次练习。

集体练习时前后两人相隔两腿。

第七练习　后撩

并步站立，略屈双膝，两手直臂向后（掌心朝后），两腿依次做后撩，每组八至十腿，做二至四组练习。

集体练时，前者比后者先做两腿。

第八练习　前扫

练习说明：并步站立，两臂侧平举，左手成钩（钩尖朝后），右手立掌（掌心向右）。然后，左脚前迈一步，屈膝全蹲，右腿在后伸直，做前扫一周。右脚前行一步，左脚迈步全蹲，做第二次前扫。每组扫八至十腿，可做二至四组。

集体练时前者比后者先做两腿。

第九练习　弓步双推掌接后扫

练习说明：并步站立，两臂屈肘抱于腰侧，两掌心向上，手指向前。右脚震脚，左脚前迈一步，半蹲成左弓步。同时两

臂内旋成立掌，向前推掌(两掌小指侧向前)。接着，身体右俯，两掌撑地（手指向后)，做后扫腿一周。按上述方法依次练习。八至十腿为一组，可练二至四组。

集体练时，前者比后者先做两腿。

第十练习　叉步翻腰

练习说明：并步站立，右脚前迈半步，两手变掌，直臂从下向左，左脚向右脚后叉步，上体前俯，这时迅速拧腰转身一周，两臂随转身划一立圆，然后右脚上步，按上述动作做叉步翻腰。八至十次为一组，可做二至四组。

集体练时前者比后者先练两个。

第十一练习：击步穿掌接翻腰坐盘

练习说明：1.侧对前方、两手侧平举（掌心向前)，右腿屈膝上提（脚尖向下)，目视右侧。接着，右脚朝右侧迈一大步，右臂收掌于腰侧（掌心向上)。左脚跟随右脚后垫步，右脚再向前迈一步。同时，右手伸臂向前穿掌（掌心向上)。

2.左脚前迈一步，上体右转，同时，左手从右臂内穿出，右脚向左脚后叉步，上体左转，顺势提起左脚后插向左后翻身一周，成坐盘式。这时，右掌变拳顺势向下，向左擦拳（拳心向下)，左掌迎拍右拳背。然后起立，做第二次练习。

八至十个为一组，可做二至四组练习。

集体练时前者比后者先做一个动作。

要求：以上动作必须连贯、快速、协调一致。

第十二练习：提膝亮掌接大跃步成仆步擦掌接弓步冲拳（最后一次做探海平衡)。

练习说明：并步站立，提起左腿，使小腿下垂(脚面绷直，脚尖向下)，左臂向左侧平举成立掌（掌心向左)，右臂向右上行至头上时翻腕成架掌（掌心向上，掌指向左)。目视前方成提膝亮掌。接着，左腿前落微屈，上体稍左转前俯，右掌向前下落，两脚蹬地跃步向右翻身，落地成左仆步。右掌变拳抱于右腰侧，左手掌心向外，沿左腿内侧前擦，成左弓步。同时，左掌变拳抱于左腰侧，右拳向前平冲。

做完以上动作后，两拳变掌，两臂前伸，下落至膝前，再向上，成提膝亮掌，依次连续练习，三至四次为一组，可做二至四组练习。

每组最后做一个探海平衡。

集体练习时前者比后者先做一个动作。

第十三练习　击步接抡臂上步二起，成弓步穿掌接提膝钩手亮掌。

练习说明：并步站立，右脚上步跑一个击步后，将左脚前迈一步，右脚再上一步，蹬离地面跳起，打二起脚。左脚落地屈膝半蹲，右脚在左脚前落地伸直，上体左转成左弓步。同时，右掌左摆，左掌从右掌内穿掌向左后成钩手，右掌则向右上翻腕成架掌（掌心向上，掌指向左)。穿掌后，重心移至右脚，提起左膝独立，目视左前。然后，上体右转，左脚落地，将右脚上步跑一个击步，再抬臂打二起脚，接弓步穿掌，提膝钩手亮掌。三至四次组合动作为一组，可作二至四组练习。

集体练习时前者比后者先做一次组合动作。

第十四练习　连续侧手翻

四至六个为一组，做二至四组练习。

## 二、地方拳基本组合练习

第一练习：马步砸拳，铲腿，弓步套手冲拳。

预备姿势：直立抱拳，目视前方。

1.右脚向前迈出一步，身体左转90°下蹲成马步。同时，右拳迅速向下砸拳至腹前。拳心向上。目视右拳。

2.身体右转90°成交叉步，左腿屈膝提起，小腿内收，脚尖向右前方，脚前掌里扣，脚背外侧向前(膝高于髋关节)。同时，两拳变掌，右手经胸前至额前横掌（掌心向外）；左掌向上至胸前翻掌（掌心向下）。然后，伸直手臂向裆前压掌。接着，左脚向正前方铲踢，随即勾回。目视左脚。

3.左脚向前成左弓步，右掌外翻下落，左掌上提与右掌在腹前交叉，使右手背贴于左腕背上，左手向前套开（掌指与眉同高)，右掌收回腰侧（掌心向上)。然后，两掌变拳，左拳收回抱于左腰侧（拳心向上)；右拳内转向前冲出（拳心向下)。目视右拳。

4.右脚向左脚迈出一步，左转体90°，成马步砸拳。动作同1。

5.向右转体90°提左膝铲踢，动作同2。

6.弓步套手冲拳。动作同3。

7.马步砸拳，动作同4。

8.向左转体90°，左脚尖外展，右脚靠拢左脚，右拳收回抱

于腰侧。目视前方（同预备姿势）。练四个八拍。

第二练习：跪步下冲拳，左弓步砍掌；跪步下冲拳，右弓步砍掌。

预备姿势：直立抱拳，目视前方。

1.右脚向右迈出半步，脚尖外展，向右转体90°屈膝下蹲。左脚跪于右脚内侧前。同时，左拳从左后绕至左侧上方，猛力向下冲拳于左膝前；右拳变掌于左肩前立掌。目视左拳。

2.重心升高向左转体90°，左脚向左迈出一大步成左弓步。同时，右掌由左肩向头前绕至右上侧，直臂向左前方砍掌（掌心向外，掌指与左手同高），左拳变掌上提于右肩前立掌，目视右掌。

3.左脚尖外展，向左转体90°，右脚移至左脚前，成跪步下冲拳。动作同一，方向相反。

4.重心升高，身体右转90°，右脚向右迈出一大步成右弓步，左手砍掌。动作同2，方向相反。

5、6、7、8同1、2、3、4动作。

第8个节拍后左后转体180°成并步抱拳姿势。

第二个八拍，动作与第一个八拍同，方向相反。练四个八拍。最后向左后转体180°，右脚靠拢左脚。两手自然下垂于体侧，并步直立。

第三练习：虚步亮掌，马步开弓，横裆步砍掌，弓步撞肘。

预备姿势：直立抱拳。

1.右脚尖外展，屈膝下蹲，左脚前出半步成虚步。同时，两拳变掌，右掌至额前立掌，掌心向外；左掌至胸前翻掌（掌

心向下)。然后伸直手臂向裆前按掌。目视左掌。

2.右脚向左迈出一步，向左转体90°，下蹲成马步。同时，两掌变拳，至胸前交叉（右拳在外，左拳在内；右拳心向左，左拳心向右)。然后，右手用力向右逐步伸直右肘，左手屈肘向后平拉（两拳心向下如开弓状)。目视右拳。

3.右脚向右后撤一大步，右转体90°，屈膝下蹲，脚尖里扣斜向前，左腿伸直，脚尖里扣成横裆步（重心大部分落在右脚上)。同时，右拳抱于腰侧，左拳变掌，抡臂至左上侧，向右下方砍掌于右膝前（掌心向外，掌指与膝同高)。目视左掌。

4.左脚向前跃出一步，右脚跟随滑进一步成左弓步。同时，右肘上提前撞，左肘下沉后冲（右拳心向下，左拳心向上)。目视右肘。

5.左脚收回半步成虚步亮掌。动作同1。

6.马步开弓。动作同2。

7.横裆步砍掌。动作同3。

8.弓步撞肘。动作同4。

第二个八拍练习与第一个八拍动作相同、最后向右转体180°，左脚靠拢右脚，两手自然下垂于体侧，成并步直立姿势。

# 第二部分　套　　路

武术套路是武术运动的主要表现形式。它由许多结构不同而又互相联系的攻防动作构成。以跳跃、平衡、滚翻、转折、手型、手法、步型、步法、腿法、身法以及眼神和劲力为基础按照快慢相间，刚柔相兼，有动有静，有起有伏的节奏要求组成为有一定规律的运动。

不同的拳种有其不同的技术要求，在运动形式上也各有不同的风格和特点。例如：长拳舒展大方、灵活多姿，南拳则紧削沉重，稳健有力。我们选择某一拳种锻炼，不仅要了解这一拳种的特点和风格，而且，要掌握这一拳种的技术要求和动作要领。

在我省广大农村流传的拳大多属于南拳。自从解放以后，在各级党组织的领导下，参加武术锻炼的人越来越多。要练好南拳，应注意：

1. 正确掌握南拳步、手型及其定位。要弄清楚南拳手型中的拳、掌、勾、爪和几种主要步型的定位和要求，加强练习，达到正确的定型。

2. 要掌握一个套路的快慢相间，刚柔相兼，有动有静，有起有伏的节奏规律。

3. 重视身段练习，即手法、肘法、步法、身法等练习。南拳对于身段有严格的要求，如手法：慢要沉着有力，快要迅速

清晰，刚时肌肉紧缩，柔时肌肉松弛，快慢要相间，刚柔要相济，刚中带柔，柔中有刚，出手要准确，向上向下伸要垂直，平出与肩同高（或稍高过肩部）。向上斜伸高不过头，低不过胸；向下斜伸高不过腹，低不过裆。肘法则要求：迅速有力，部位准确；步法要稳健、沉重、灵活、利落。身法要求：头正颈直，沉肘卸膊，收腹敛臀。按照上述要求，加强身段练习，就会得心应手，在套路练习中，行动自如。

4.注意眼神，重视发力练习。打拳眼神非常重要，它要求：静时注视手脚（或平视），动时手眼相随，精神贯注，神态严肃。

发力是南拳中最重要的一环，如果不会发力，动作往往不僵就松，很不协调。我们既要做到腰腿身手的劲力贯串一致，又要做到气力合一，以气催力。我们常说："此人气力过人"这就说明气与力是互相关联的。气足则力强，气衰则力弱。

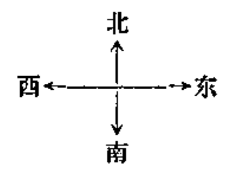
气有两种，一种是口鼻呼吸之气；一种是在体内流行着的气。练气是指练体内流行之气。内气能全身运行，故发力先需运气，气行能催力。口鼻之气也能助力，用力先需吸气，闭气方能发力，发声也能助力，这是练拳用力应注意的。所以经常坚持武术锻炼的人，能促进体内之气运行，气行则血通，气血畅通能促进人的新陈代谢，机能旺盛，起到增强体质的作用，不少医师，用武术操配合治疗风湿症，就是达到气血畅通，强筋壮骨的目的。

这一部分还整理了两个地方拳套路，供同志们练习参考。

在套路练习时应注意：

1.要注意方向

运动方向的确定，从目前武术书中来看，确定运动方向的有两种方法，一是以练习者的身体姿势和该动作中所处的位置为准，方向随身体姿势和当时所处位置的变化而变化，练习者面对的方向为前、背对的方向为后，左侧为左，右侧为右，此外还有左前，左后；右前右后之分。有的是以练习者预备式面对的方向则为地图方向的南面，背面为北，右手为西，左手为东。




2.实线表示右手和左脚下一个动作的路线，虚线表示左手和右脚下一个动作的路线。

## 第一节 小 拳

### 动作名称

预备式

第一段

1.骑龙步架劈拳

2.震脚马步开弓

3.马步砸拳

4.弓步挎肘上冲拳
5.右跪步下冲拳
6.左跪步搂手按掌
7.马步双劈拳
8.牵臂铲踢
9.马步下冲拳
10.横档步搂压
11.弓步铲子掌
第二段
1.转身弓步格撩掌
2.三七步护身掌
3.马步平削掌
4.弓步推掌
5.马步架拳
6.弓步挎肘前平冲拳
7.左弓步左劈拳
8.右弓步右劈拳
9.马步洗手拳
10.弓步挎肘前冲拳
11.马步单指
收式

动作说明

预备式

面向南，两脚并步站立，两手五指并拢直臂贴靠两腿外侧，然后双手屈肘抱拳于两腰侧（图1）。



图1

# 第　一　段

## 一、骑龙步架劈拳

左脚稍向后撤退一步，上体左转，左腿屈膝半蹲。右脚屈膝下跪，接近地面成骑龙步。同时，左拳从胸前向头部上行，至头前时向内翻拳架于头上（拳心向外）；右拳由后，向上向前、向右下轮臂绕行，劈拳于右下侧（拳心向内），目视右拳（图2）。



图2

要求：成骑龙步劈拳时，重心移向左脚，身体向左侧斜倾，要有劲力。

## 二、震脚马步开弓

右腿震脚，左脚向前迈出一步，身体右转，双膝下蹲成马步。同时，左拳由胸前下行；右拳从下绕行至胸前与左拳交叉（左拳在外，拳心向右；右拳在内，拳心向左）(图3)。这时两肘外展抬平，左手用暗力向左侧平伸，右手屈肘向右平拉（两拳心向下，如开弓状），目视左拳(图4)。

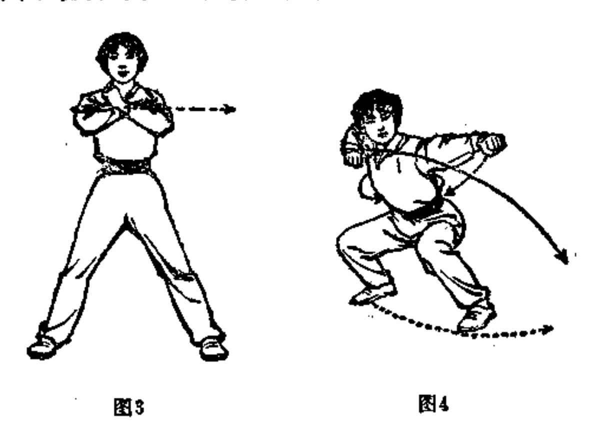
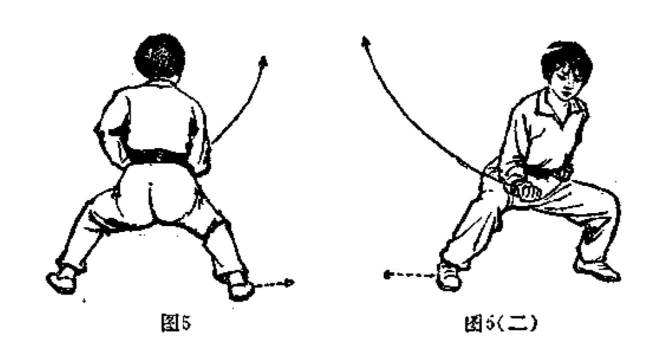


图3　　图4

## 三、马步砸拳

左脚尖外展，右脚向左跨出一大步（上体左转），下蹲成马步。同时，右拳外旋(使拳心向后)，迅速由上向右脚前砸拳(拳与右膝同高，拳背向下)；左拳收于左腰侧，目视右拳(图5)。


图5　　图5(二)

要求：砸拳要迅速有力，刚健利落。

## 四、弓步挎肘上冲拳

右脚向右迈出半步，身体右转，成右弓步。同时，右拳猛力自下向上挎肘冲拳（拳面向上，拳心向里与下颌同高）。目视右拳(图6)。

## 五、右跪步下冲拳

掀起脚跟碾地，向左后转身180°，同时，左拳变掌随转身屈腕立掌于右肩前（掌心向右），右拳直臂由下，向后向上屈成桥（拳心向下，拳面向前）(图7)。


图6

接着，左膝半蹲，右膝于左脚旁成跪步。随之，右手直臂向下冲拳于右膝前（拳心向内）。目视右拳(图8)。



图7

六、左跪步搂手按掌

身体起立，向右后转体180°右拳变掌随转身向前平搂抱拳于右腰侧，左掌横于胸前，(图9)。右腿屈膝下蹲，左膝于右脚

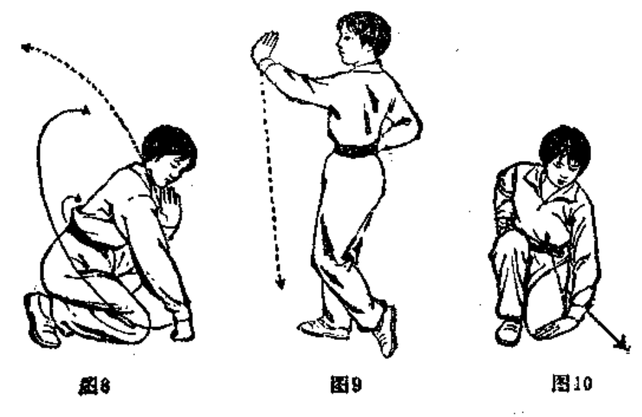


图8　　图9　　图10

旁成跪步。左手由下、向后、向上屈附（掌心向下）。用力向下伸臂按掌于左膝前（掌指朝右，掌心向下）。目视左掌(图10)。

## 七、马步双劈拳

左脚向前跨出一步，两脚碾地，身体右转90°，半蹲成马步。在右转时左掌变拳，两拳在腹前交叉，(右拳在外，左拳在内)(图11)，同时，再向上摆至头上，向左右侧劈打(拳心向外，与肩同高)。目视左拳(图12)。

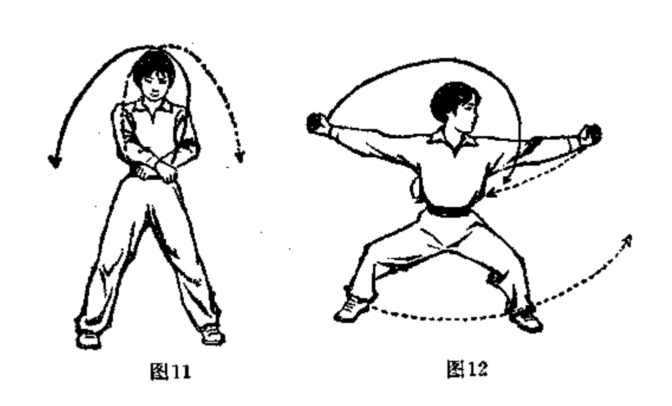


图11　　图12

## 八、牵臂护踢

两脚碾地向左转体90°，两拳变掌，右掌左摆贴于左手腕上

（大拇指向下），左掌立即抓楼外翻，牵臂拖拉于左腰侧，右腿屈膝上提（小腿内扣，脚尖向左，脚背外侧朝前）向前铲踢，目视脚尖（图13）。


图13

九、马步下冲拳

右脚在左脚前落地，身体左转，半蹲成马步。右手变拳于右腰侧，向右下侧伸臂冲拳（拳心向前）。左拳变立掌于右肩前，掌心向后。目视右拳（图14）。


图14

十、横裆步搂压

接上，左掌前伸抓搂，向左牵臂抱拳于左腰侧。同时，重心左移，左膝半蹲，右腿伸直，上体左转，成横裆步。右拳变掌由右腰侧向前下方推按


图15

(小指侧向下)。目视右掌(图15)。

要求：右掌推按时力点落于掌根外侧。

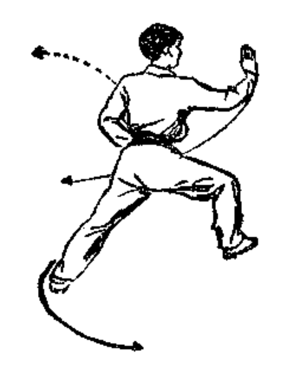


图16

### 十一、弓步铲子掌

右脚稍向右迈出半步，左脚跟随滑进，向右转体成右弓步。同时，右掌屈臂由下向前上铲掌（掌心向左，掌指朝上，与下颌同高)。目视右掌(图16)。

## 第 二 段

### 一、转身弓步格撩掌



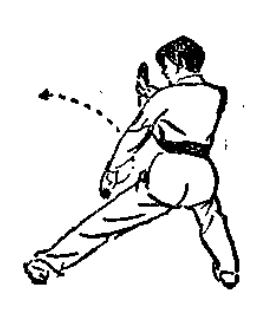
图17

重心移至右脚，左脚蹬离地面向左后转身，左脚落于左侧一大步屈膝半蹲，成左侧弓步。同时左拳变掌，随转身之势，向左额（20公分处）格掌。(掌心侧向前，掌指朝上，小指侧向前，指尖与头同高)；右掌随转身臂内旋经

裆前向左侧前下撩（掌心朝内，掌指朝下，虎口侧向左）。目视右掌（图17）。

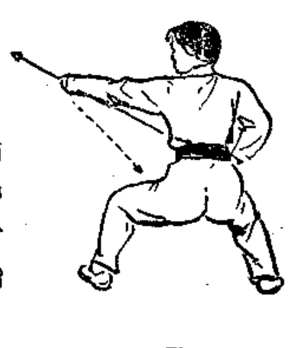
## 二、三七步护身掌

上体右转面向西北方向。右腿屈膝半蹲，左腿稍向西一小步略屈成三七步。同时，左手直臂向下，右行护裆（掌心向内，掌指朝下）；右掌向上弧形至头前护额（掌心朝左，掌指朝上）。目平视前方（图18）。

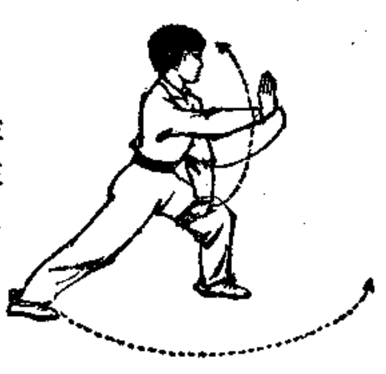

图18

## 三、马步平削掌

身体略右转下蹲成马步。同时左掌向左侧猛力削掌（左肘伸直，掌心向下，小指侧向左）；右掌收于右腰侧（掌心朝上，掌指朝左），目视左掌（图19）。


图19

## 四、弓步推掌

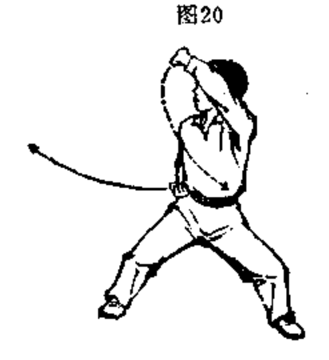


这时闭气，上体突然左转成左弓步。同时，左掌压于裆前；右掌用力向前推掌，手臂伸直，掌指与眉同高。目视右掌（图20）。

注意：推掌后换气

图20

## 五、马步架拳



两掌变拳。右脚跨上一步蹲成马步（上体尽量向正前方）。同时，左臂由下向上横架于额前（拳心向外）；右手收拳于右腰侧（拳心向上）。目视前方（图21）。

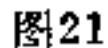


图21

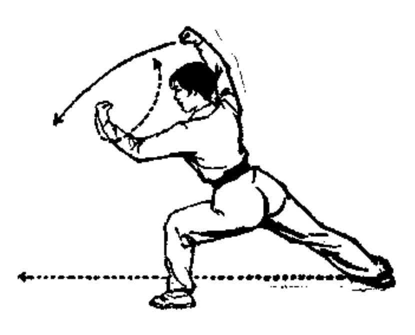
## 六、弓步挎肘前平冲拳



紧接上，左腿迅速伸直，成右弓步。同时，右拳从右腰侧冲出（肘略屈，拳心向上，与腹同高），左拳收于左腰侧。目视右拳（图22）。

图22

## 七、左弓步左劈拳


图23

左脚跨上一步成左弓步。同时左手屈肘向前劈于胸前（拳心向上）；右手屈肘上举于右额外。（拳心向下）目视前方（图23）。

## 八、右弓步右劈拳


图24

右脚跨上一步成右弓步。同时，右拳劈于左胸前（拳心朝上）；左拳上举于左额外。（拳心向下）。目视前方（图24）。

## 九、马步洗手拳


图25

右脚后退一步，上体右转面向北，双腿屈膝下蹲成马步同时左拳下落于右臂上与右臂交叉（拳心朝下）接着左拳沿右臂向左下洗出；右拳收于右胸前（肘高于肩，

拳心朝下)。目视左拳（图25)。

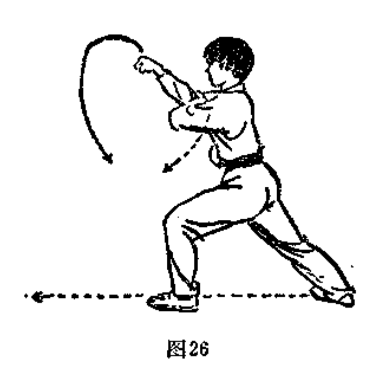


图26

## 十、弓步挎肘前冲拳

紧接着，上体迅速左转，右腿伸直成左弓步。同时，右拳向前挎肘猛击（拳心朝下与眉同高)；左拳置于右肘下面，目视右拳（图26)。

## 十一、马步单指

右脚前迈一步，上体左转，下蹲成马步。同时两拳收于腰侧，食指伸直立起，两臂用暗力向前伸直。目视前方(图27①②)。



①　　②

图27

收式：

两腿伸直，左脚靠拢右脚两手自然下垂于两侧，成直立姿势(图28)。



图28

## 第二节 南　　拳

### 动作名称

预备式

1.并步屈肘提拳

2.马步双按掌

3.马步单挑掌

第一段

1.左弓步搂手推掌

2.右弓步搂手冲拳

3.震脚弓步架推掌

4.半马步双勾手马步双挑掌

5.弓步连环掌

6.上步腾空铲踢

7.马步横打

8.左右弓步推掌

9.弓步十字手

10.盖步抡臂马步下砍掌

11.弓步横肘

12.退步转身跳跪步下冲拳

13.马步冲拳

14.左弓步套手冲拳（套手冲拳）

15.右弓步套手冲拳（套手冲拳）

16.马步双劈掌

17.牵臂勾腿弓步推掌

18.退步弓步三撩掌

19.弓步搂手冲拳

20.马步开弓

21.横裆步砸拳

22.弓步三撞肘

23.转身弓步搂手下撩拳

24.铲腿

25.跳步跪步下冲拳

第二段

1.马步双推掌

2.弓步搂手推掌

3.马步冲拳

4.击掌弓步撩拳

5.马步格掌冲拳

6.震脚马步双虎爪

7.盖步双勾手

8.骑龙步架勾拳

9.拐步下砸

10.旋风脚马步盘肘

11.弓步冲拳

12.跳步弹踢弓步横肘

13.连环掌

14.骑龙步架劈拳

15.马步架掌冲拳

16.弓步左撞拳

17.弓步双指

收式

## 动作说明

预备式

面向南，并步插腰直立，目视前方（图1）。



图1

## 一、并步屈肘提拳

上体逐步向右扭转，两掌变拳(拳心向上)，同时两肘后屈，使两拳沿体侧上行至胸侧（两肘稍外展）。侧视左方（图2）。



图2

## 二、马步双按掌

左脚向左迈出一步，两脚相距三脚长，屈膝半蹲成马步。同时，两拳变掌，用向下迅速伸臂之劲力，向裆前双按掌。目视两掌（图3）。



图3

## 三、马步单挑掌

上体不动，左臂屈肘抖腕成立掌（掌指与眉同高）。同时，右掌变拳，收回右腰侧（拳心向上）。目视左掌（图4）。



图4

# 第 一 段

## 一、左弓步搂手推掌

左脚小腿向内勾收再向左迈步，左转体成左弓步，同时左

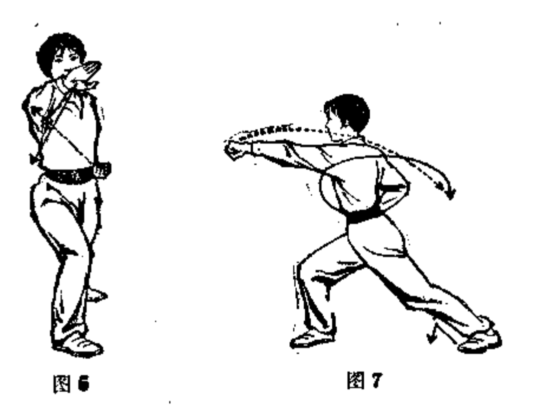
掌向左抓搂。抱拳于左腰侧（拳心向上），右拳变立掌向前推出（小指侧向前，掌指与眉同高），在推掌的同时喊“嘿”声助力。目视右掌（图5）。

要求：动作迅速、协调，劲力突出。


图5

## 二、右弓步搂手冲拳

接上。重心移至左腿，向右后转身约180°，同时右脚小腿用力向内勾收，再向前迈出成右弓步，右掌顺势由左向右平行抓搂（图 6 ），然后迅速屈肘抱拳于右腰侧，左拳向前平冲（拳心向下，与肩同高）。目视左拳（图 7 ）。


图6　　图7

要求：动作连贯、迅速，冲拳刚而不僵。

三、震脚弓步架推掌

向左后转身，同时，左脚外展震脚，左手抱拳于左腰侧（拳心向上）；右拳变掌，掌心贴于左拳面向腹前下压（上身略微左转前俯）（图 8 ）。接着，右脚向前迈出成右弓步（上体挺直）；右手屈肘，向上架掌（掌心向下，小指侧向前，与额同高）；左拳变立掌（小指侧向前），向前推掌。目视前方（图 9 ）。

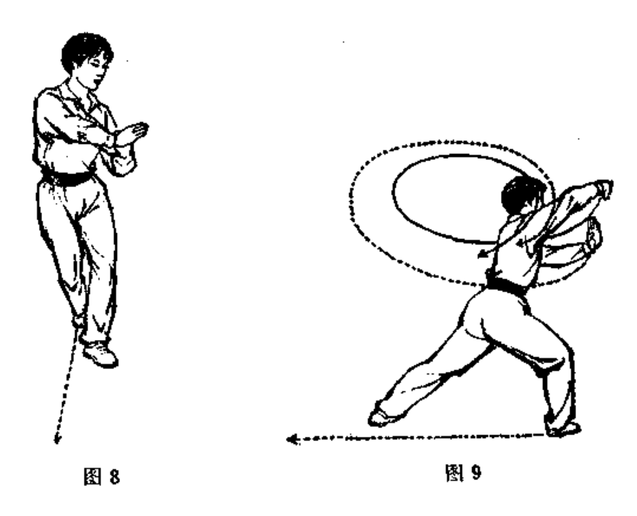


图 8　　图 9

要求：震脚和迈步要稳健，沉重，架推掌要迅速而有劲力。

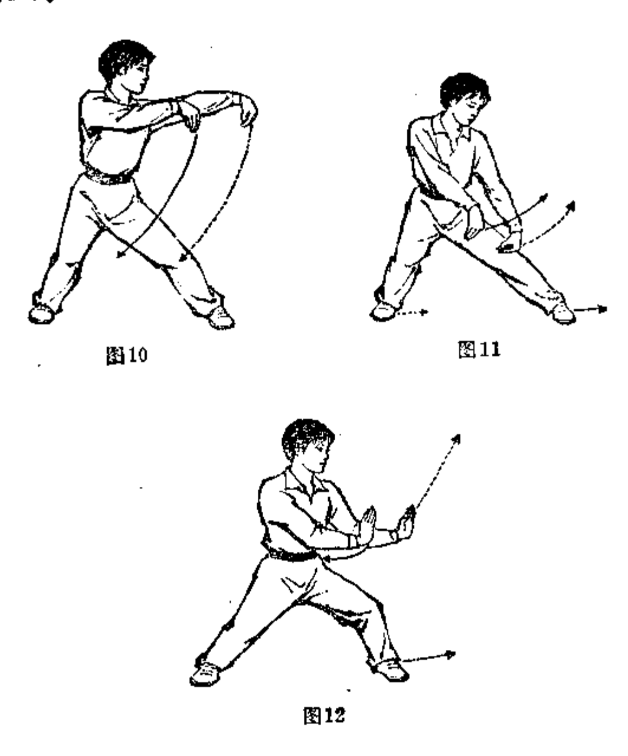
四、半马步双勾手马步双挑掌

1.右脚后撤一大步蹲成半马步。同时，两手直臂由下，向左、向上绕行至体前屈腕成双钩手（左钩在前，右钩在后）

(图10)

2.两臂用暗力将两钩收至裆前，目视前方（图11）。

3.紧接上，左脚进半步，两腿蹲成马步。同时，双腕突然向左膝前挑掌（左掌在前，右掌在后，两掌心相对），目视两掌（图12）。


图10　图11　图12

要求：收钩要慢，暗力要足，挑掌要快，劲力突出。

## 五、弓步连环掌

1.左腿前移半步蹲成左弓步。同时，左臂前伸，向内转腕成横掌（掌心向前，掌指向右）（图13）。

2.左掌收回左腰侧（掌心向上），右掌成立掌向前推出（小指侧向前）（图14）。

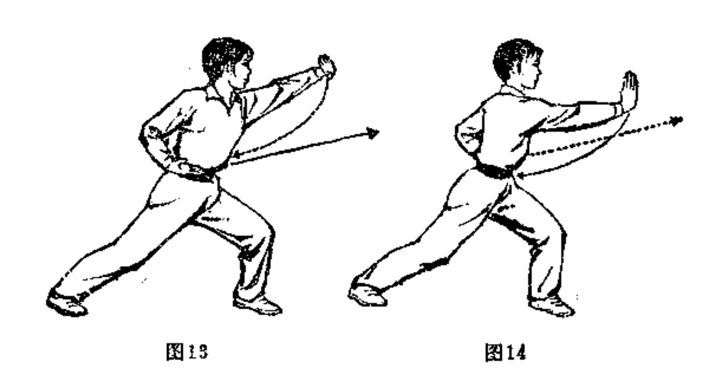


图13　　图14

3.右掌收回右腰侧（掌心向上），左掌成立掌向前推出（小指侧向前）（图15）。

要求：动作要连贯快速，推掌要有劲力。

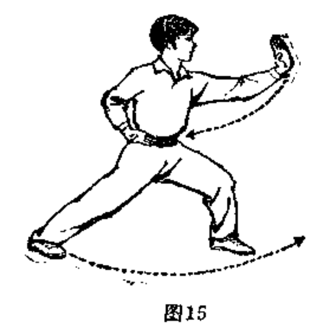


图15

## 六、上步腾空铲踢

1.右脚向前迈出一步，两掌变拳，抱于两腰侧（图16）。

2.左脚屈膝前摆，右脚迅速蹬地跳起，在空中向前铲踢，目视前方（图17）。

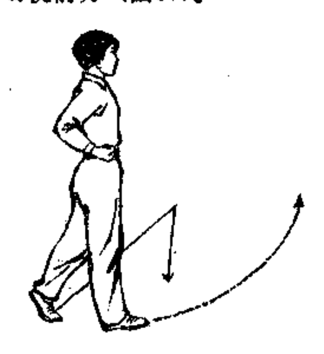


图16

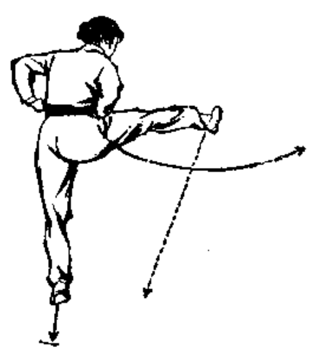


图17

要求：动作要快速，跳跃要高，铲踢在空中完成。

## 七、马步横打

接上，左脚着地，右脚在左脚前落步，上体左转下蹲成马步，同时，右拳由后向右前侧横打（拳眼向上），并喊“打”声助力。目视右拳（图18）。

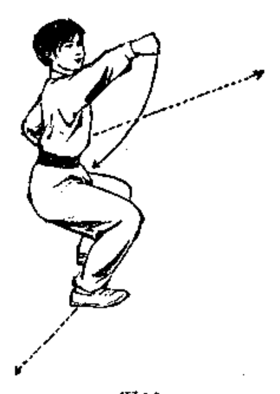


图18

要求：右拳横打与蹲成马步要同时。

## 八、左右弓步推掌

1.右脚后退一大步，向右后转身成右侧弓步。同时，右手变掌屈肘抱于右腰侧（掌心向上）；左拳变立掌，向右前侧推掌（掌心向右，掌指向上，小指侧向前）。目视左掌（图19）。

2.左后转身，左脚迈步成左弓步。同时，左掌变拳抱于左腰侧；右手向前推掌（掌心向左，小指侧向前）。目视右掌（图20）。

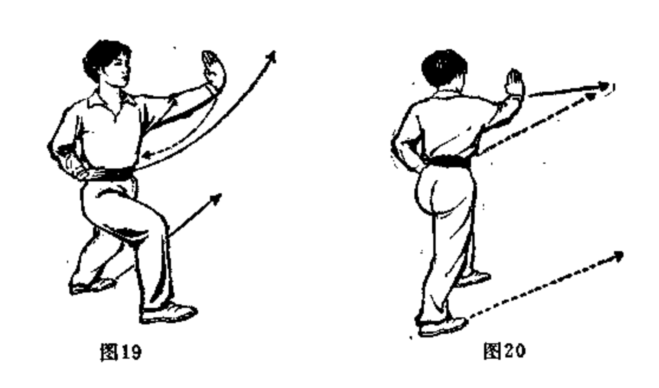


图19　　图20

要求：成弓步与推掌要同时，出掌要刚劲。

## 九、弓步十字手

右脚向右迈一大步，成右弓步，同时，左拳变立掌，小指侧贴于右腕上，两掌同时用力向前推出，目视两掌（图21）。

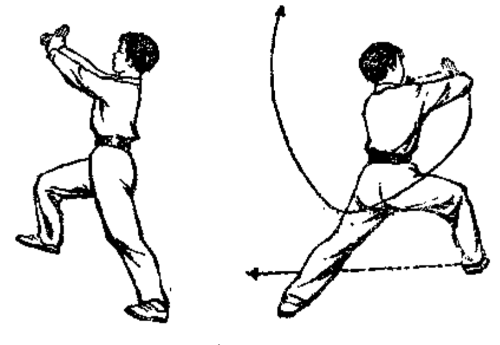


图21

## 十、盖步抡臂马步下砍掌

右脚向左脚前盖步，左脚随即向左后撤一步下蹲成马步。同时，右掌自后,向上,向下抡臂砍于右膝外侧（小指侧向下）；左手屈肘立掌于右肩前（掌心向右），头向右转，目视右侧(图22①②)。



图22 ① ②

要求：盖步、撤步要沉重、灵活，砍掌刚健迅速而不僵。

## 十一、弓步横肘

左脚向右侧跨一大步，身体右转成左弓步。同时，左掌变拳（拳心向下），右掌心贴住左拳面，左臂平折，向前横肘。目视左肘（图23）。

要求：横肘与成弓步动作要同时。

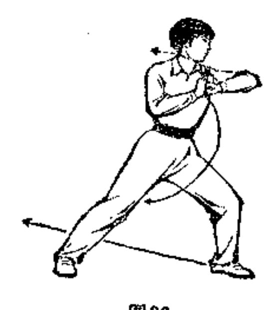


图23

## 十二、退步转身跳跪步下冲拳

左脚后退一步，向左后转身。同时左手变立掌架于右额侧，右手掌下劈，护于右下侧，目视右方（图24）。接着，右腿左摆，左脚蹬地，跃跳一步在空中左转身180°，落地时成左跪步。同

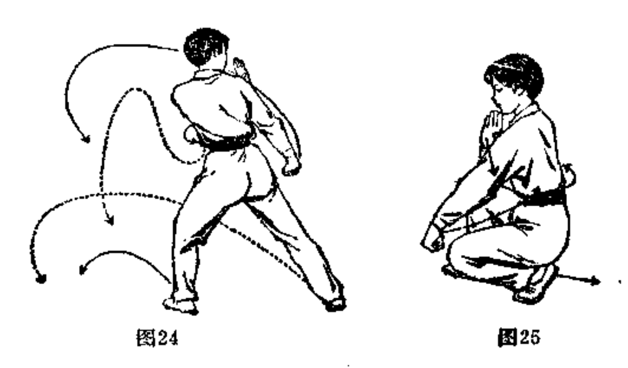


图24　　图25

时，右手立掌于左肩前；左掌变拳向左膝下冲拳。目视左拳（图25）。

要求：下跪轻快平稳，小腿不要接触地面，臀部坐于小腿上。

十三、马步冲拳

上体左转，右掌变拳收至胸侧，左脚向左侧迈出一步，下蹲成马步。同时，左拳收回抱于腰侧（拳心向上）；右拳向前冲出（拳心向下），目视右拳（图26）。

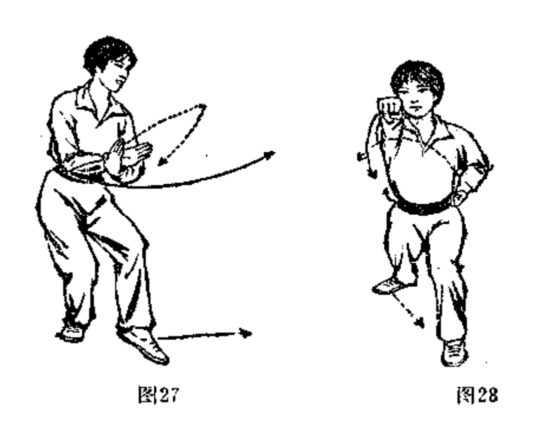


图26

十四、左弓步套手冲拳（套手冲拳）

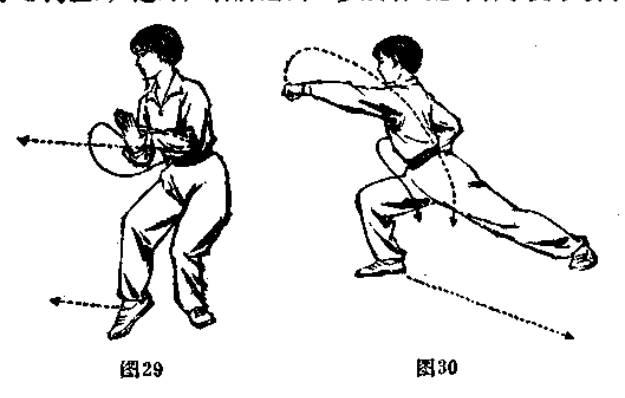
上体左转，左脚收回半步，脚前掌点地成丁步。同时，两拳变掌在左身前交叉（右掌压在左腕上，掌心向上；左手成立掌）（图27）。接着，左掌向左前方套开，掌心向右，掌指与眉同高）；右掌变拳收回抱于腰侧（拳心向上）。左脚向前迈出一步成左弓步，左掌变拳，收回抱于左腰侧（拳心向上）；右拳向前平冲（拳心向下）。目视右拳（图28）。

要求：动作必须连贯起来完成。


图27　　图28

## 十五、右弓步套手冲拳（套手冲拳）

上体向右后转身，右脚收回半步成丁步。同时，两拳变掌，在右侧屈臂交叉（左掌压住右腕上）（图29）。接着，右手向右前方套开（掌指与眉同高，掌心向左）；左掌变拳，收回抱于腰侧（拳心向上），这时，右脚迈出一步成右弓步，右掌变拳收于


图29　　图30

腰侧，左拳向前平冲（拳心向下）。目视左拳(图30)。

要求：动作必须连贯完成。

## 十六、马步双劈掌

左脚尖外展踲脚，右脚向正前方迈一步，向左转身(面向北)，下蹲成马步。同时，两拳变掌，随转身在右后侧绕行至右肩上，两掌用力向右膝前劈掌（掌心相对，掌指向前），目视两掌(图31)。

要求：双手劈掌与屈膝成马步同时发力。



图31

## 十七、牵臂勾腿弓步推掌

上体右转，面向东，右脚尖外展，膝关节微屈，重心落于右脚；左脚弧形向前伸出，然后脚尖内扣，小腿用力勾至右脚前。两手同时向右侧牵臂（左掌心向下，掌指向右；右掌心向上，掌指向前）(图32)。接着，左脚向前迈出一步成左弓步。左掌变拳收回抱于腰侧（拳心向上）；右掌变立掌向前推出(掌指与眉同高，小指侧向前，掌指向上)。目视右掌（图33)。

要求：右脚站立要稳，左脚内勾要有力，动作协调。


图32


图33

十八、退步弓步三撩掌

1.左脚向左后退一步成右弓步。左拳变掌，在胸前与右掌交叉（右掌在内），经头前向左右分掌。右掌自右而下，向左弧形绕行，屈肘立掌于左肩前（掌心向左）；左掌以肩为轴直臂由左向右下方撩掌于右膝前（掌心向前），目视左掌（图34）。


图34

2.右脚向右后退一步成左弓步。右掌由上，向右，向下，向左膝前撩掌（掌心向前，小指侧向左）；左掌由左，向上经头

前下落立掌于右肩前（掌心向右），目视右掌（图35）。

3.动作同1（图36）。

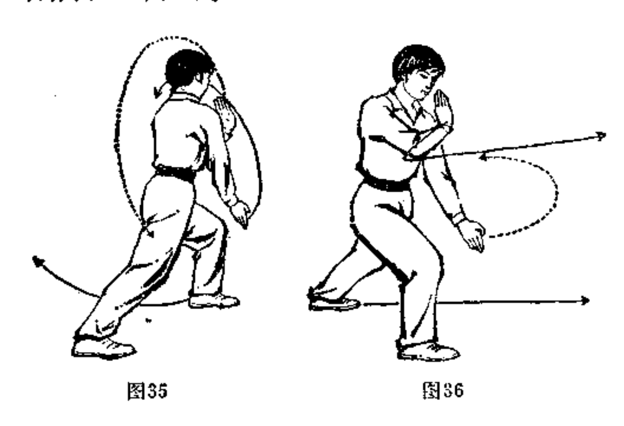


图35　　　　图36

要求：砍掌时用小指侧下砍。全部动作要刚柔相济、快慢相间，退步绕臂要慢而柔，弓步撩掌要快而刚。

## 十九、弓步搂手冲拳

左脚向前迈出一步成马步。左掌内翻向头前抓搂握拳，沉肘收于腰侧（拳心向上）。接着，右脚伸直成左弓步，右掌变拳收至胸侧，再向前平冲拳。目视右拳（图37）。

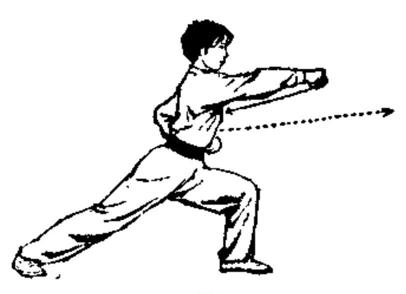


图37

要求：马步架搂柔而松，弓步冲拳刚而有力。

## 二十、马步开弓

上体右转，面向南，两腿下蹲成马步。同时，左拳上提与右拳在胸前交叉（右拳在内，左拳在外）。接着,左拳向左侧方平伸，右拳屈肘向右平拉（两拳心向下，如开弓状）。目视左拳（图38）。

要求：慢而有力，张开时劲力突出，有矢离弦之感。



图38

## 二十一、横裆步砸拳

上体左转，左脚后撤一大步，屈膝半蹲，右腿伸直成横裆步。同时，左拳收于左腰侧（拳心向上），右拳由后、向上，向左下猛力砸拳（拳心向上）。目视右方（图39）。

要求：撤步要快，砸拳要猛。



图39

## 二十二、弓步三撞肘

1.右脚向右推进一步，左脚跟随滑进成右弓步。同时，两手屈臂，左肘上挑前撞（肘朝前），右肘下沉后冲（肘朝后）。目视前肘（图40）。

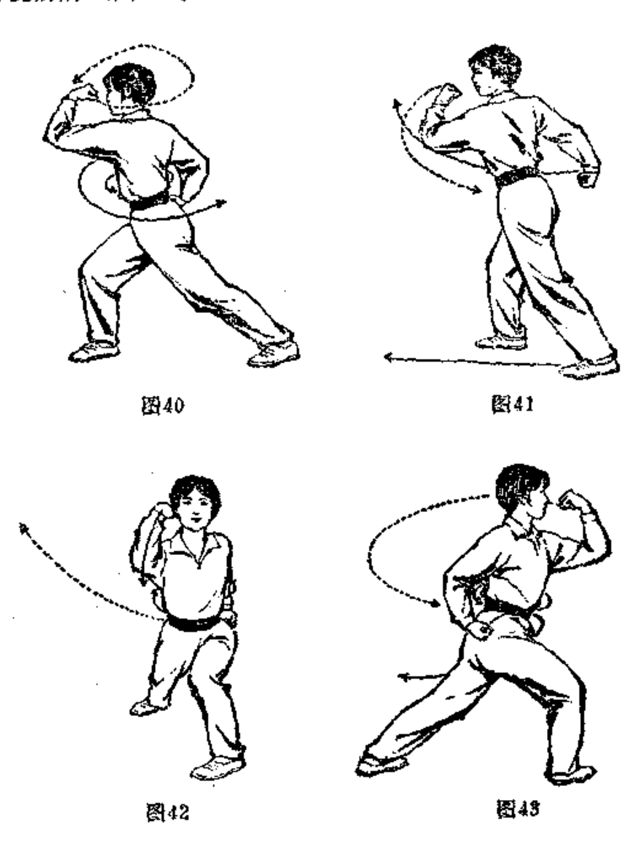


图40　图41

图42　图43

2.接着，上体左转，右脚向左脚前盖一小步，脚尖向左(图41)。身体继续左转一周，左脚向前迈出一步成左弓步。同时，右肘上挑前撞；左肘下沉后冲。目视前肘（图42)。

3.向右后转体180°成右弓步。同时，左肘上挑前撞，右肘下沉后冲。目视前肘（图43)。

要求：移步要沉重灵活，上肢柔而有劲。

## 二十三、转身弓步搂手下撩拳

向左后转身180°成左弓步。同时，左拳变掌，向左前平搂，收回抱拳于左腰侧（拳心向上)；右拳由后，向下、向前撩至左膝前（拳背向前)。目视右拳（图44)。

要求：转身快速，撩拳劲力突出。



图44

## 二十四、铲腿

上体左转，左脚站立，右脚屈膝提起，小腿内收，脚尖向左前方，脚前掌内扣，脚背外侧向正前方铲踢（脚与腹同高)。同时，右拳变掌由后，向上抡臂下压于裆前，左拳变立掌于右肩前。目视右腿（图45①②)。

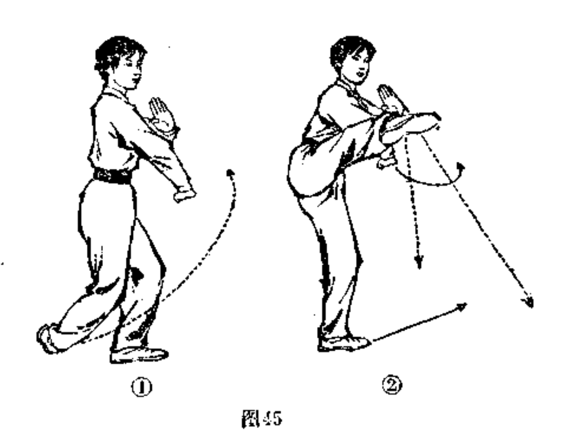
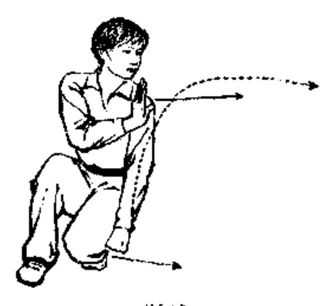


图45

## 二十五、跳步跪步下冲拳

左脚蹬地跳起向左转体90°。右脚落地屈膝半蹲，左脚跪于右脚旁成跪步。同时，左掌变拳经身前向左下，向后、向上，向下绕行冲拳于左膝前，右手立掌于左肩前。目视左方(图46)。


图46

## 第 二 段

### 一、马步双推掌

左脚向左侧迈一步，下蹲成马步。同时，左拳变掌，屈肘于左肩侧立掌（掌指向上，掌心向前）。这时双掌同时向左侧推出（左掌在前，右掌在后）。在推掌的同时喊“嘿”声助力，目视左方（图47）。

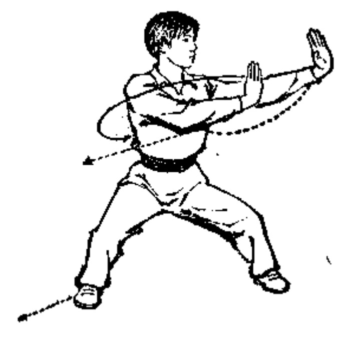


图47

### 二、弓步搂手推掌

右脚向脚尖方向迈出半步成右侧弓步。同时，右掌自左向右前抓搂，屈肘抱拳于右腰侧（拳心向上），左掌收回左腰侧成立掌，并用暗力向右前推出（小指侧向前），目视左掌（图48）。

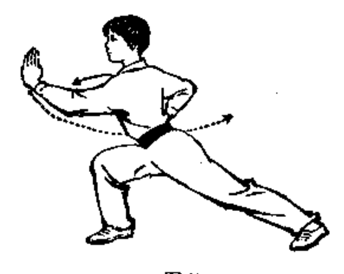


图48

要求：左臂肌肉紧缩，以暗力逐步伸臂推掌。

## 三、马步冲拳

接上，两腿屈膝成马步。同时，左掌变拳收回左腰侧，右拳向前冲出（拳心向下）。目视右拳（图49）。



图49

## 四、击掌弓步撩拳

1.两拳变掌，左掌立即向前与右掌相碰击响。目视两掌（图50）。

2.击掌后，左脚迅速后撤一大步，向左后转身，成左弓步。同时，两掌变拳，随转身，左拳抱于左腰侧（拳心向上），右拳内旋，向前直臂下撩。目视右拳（图51）。

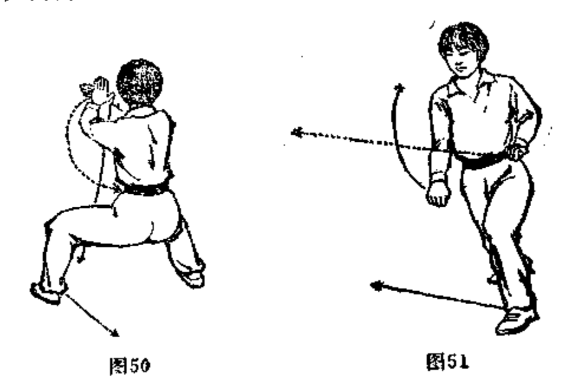


图50　　图51

要求：快速有力，刚健利落。

### 五、马步格掌冲拳

左脚向右迈步转身，半蹲成马步。同时，右拳变掌，抖腕立掌于左胸前（掌指与肩同高），左拳沿左膝方向冲出。目视左拳（图52）。

要求：右掌护额，肘不上抬。



图52

### 六、震脚马步双虎爪

左脚外展震脚，右脚向左侧迈步，向左后转体180°成马步。同时，两臂直臂向下，两手突然屈肘，向上翻腕变成虎爪（爪子与眉同高，爪间距离与肩同宽），目视双爪（图53）。



图53

## 七、盖步双勾手

左脚向右脚前盖步，两爪变钩，迅速向下，向两后侧摆臂，使勾尖向上。目视左侧（图54）。



图54

## 八、骑龙步架勾拳

上体右转180°，左膝半蹲，右腿下跪成骑龙步。同时，两勾变拳，右拳向前架于头上（拳心向外），左拳由左、向前勾拳（拳面向上，拳心向内，与肩同高），目视左拳（图55）。

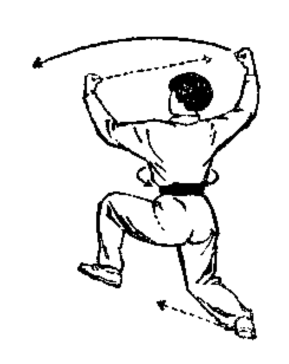


图55

## 九、拐步下砸

向左后转身180°，左脚尖外展，屈膝半蹲，右脚下跪成拐步。同时，左拳随转身，由下，向左、向上绕行至头上屈肘上架（拳心向外），右拳顺势下压砸于右下侧（拳心向上）。目视右拳（图56）。



图56

## 十、旋风脚马步盘肘

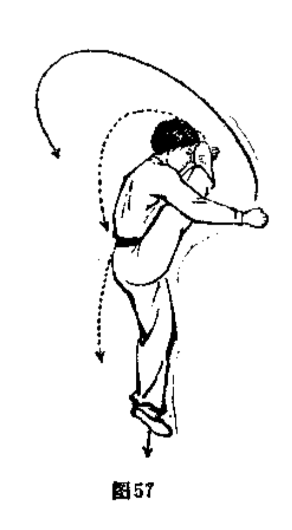


图57



图58

1.身体迅速起立，右脚上一小步；左脚向左，向上，向后外摆；右脚用力蹬跳，迅速拧腰，右腿空中里合，使身体在空中旋转一周。当身体转至四分之三时左拳变掌，迎击右脚掌（图57）。

2.接着，左右脚依次落地成马步。左掌变拳收回腰侧，右拳直臂随转身向前平摆，至胸前屈肘（肘尖向前，与肩平），目视肘尖（图58）。

要求：动作连贯协调，击响、拧转要迅速，盘肘要有力。

## 十一、弓步冲拳

1.上体右转成左横裆步。右臂向右格打，拳背向后，目视右拳（图59）。

2.左腿伸直成右弓步，右拳收至腰侧，拳左向前冲出（拳心向下）。目视左拳（图60）。



图59

图60

要求：格打、冲拳动作要连贯。

## 十二、跳步弹踢弓步横肘

1.左脚上提，左拳横于胸前，拳心向下，目视前方(图61)。

2.右脚立即蹬地跳起，脚面蹦直向前弹踢。同时，左拳变掌，由左向后摆掌（掌背向后）；右拳变掌，拍击左胸部。目视前方（图62)。

3.左脚着地，脚尖外展，右脚落于左脚前一大步成右弓步。同时，右手肘部上提（肘尖向前，与肩同高）；左掌由后迅速向前拍击右手前臂。目视肘尖（图63)。

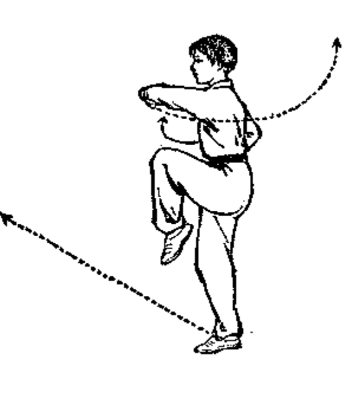


图61

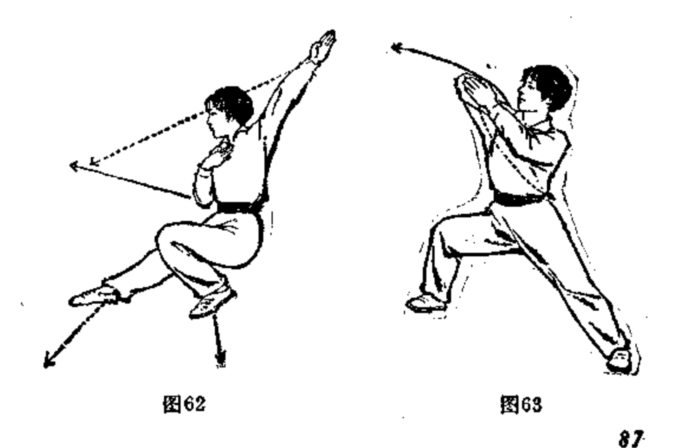


图62

图63

要求：上跳要高，弹踢要快，横肘刚而有力，全部动作连贯协调，一气呵成。

## 十三、连环掌

1.接上，腿部动作不变，上体半边向左转，左掌收回左腰侧（掌心向上），右掌成立掌向正前方推掌。目视右掌（图64）。

2.右掌收回右腰侧（掌心向上），左掌内翻成立掌向前推出，目视左掌（图65）。

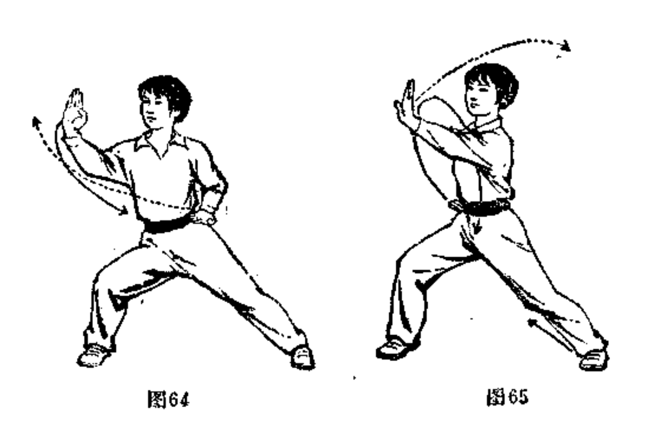


图64　　图65

要求：动作快速清晰。

## 十四、骑龙步架劈拳



图66

左脚向左后撤一步，两脚相距两脚，上体左转，左腿屈膝半蹲，右腿下跪成骑龙步。同时，右掌变拳，由前向下劈拳于裆前(拳心向上)；左掌变拳内翻，横架于左侧头上(拳心向外)，目视右拳（图66）。

## 十五、马步架掌冲拳

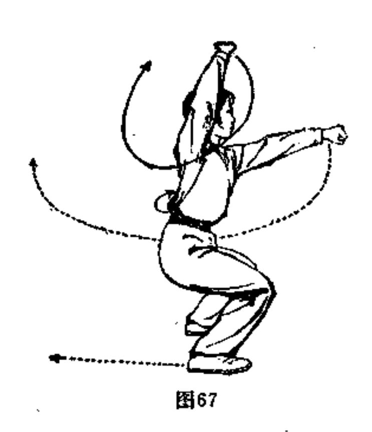


图67

两腿由骑龙步蹲成马步。同时，右拳变掌于头前横掌（掌心向前）；左拳下行经腰继续向前平冲拳（拳心向下）。目视左拳（图67）。

## 十六、弓步左撞拳

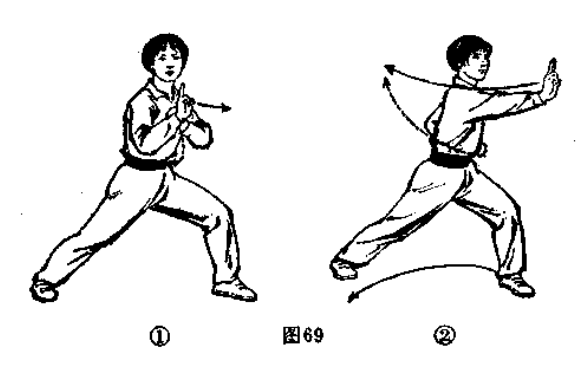


图68

右脚后撤一大步，向右后转体成右弓步。同时右掌变拳向右后上方格打（拳心向外，稍高于头），左拳由下、向胸前上方撞冲（拳心朝里，与下额同高）。目视左拳（图68）。

## 十七、弓步双指

重心左移，上体左转，成左侧弓步。同时，两拳收于胸前（左拳心向上，右拳心向下）接着，右手食指和中指成侧立指（小指侧向前），（图69①）然后右臂用暗力缓缓向前伸出。左拳收于左腰侧。目视右手指（图69②）。



① 图69 ②

收式

1.重心移至右脚，左脚收至右脚前半步，脚尖落地成高虚步。同时右手屈肘收拳于眉侧(身体稍向右侧)，左拳变掌成立掌贴于右拳面，目平视正前方（图70)。

2.右脚靠拢左脚成直立，两手自然下垂于两侧（图71)。



图70

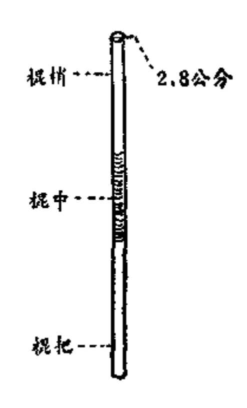


图71

## 第三节　棍

器械介绍：

棍是群众经常练习的一种器械。棍长与练习者的眉同高，又称齐眉棍。棍的直径约2.8公分，棍的两端与棍的中部大小差不多，很难分出棍梢和棍把。在套路练习中，两头经常交换使用，因此，也有把它叫做两头棍的。为了在套路中解说方便，仍将棍分为棍梢、棍中、棍把三个部分。各部分的划分以预备式时，竖棍而定，上端为棍梢，下端为棍把，现以图说明：




动作名称：

预备式

第一段

1.左弓步撩棍

2.右弓步拨棍

3.跪步下拨棍

4.右弓步侧击棍

5.转身弓步盖棍
6.翻身马步压棍
7.歇步背棍
8.盖步弓步劈棍
9.提膝下拨棍
10.横裆步下扫棍
11.仆步劈棍
12.提膝背棍
13.马步拦腰棍
14.洗棍
15.转身右弓步戳棍
16.转身丁步藏棍
17.弓步盖棍
18.马步推棍
19.弓步挑棍
20.侧弓步推棍
21.马步左右抡劈棍
22.左弓步侧击棍
23.弓步盖棍
24.右弓步戳棍
25.转身直立持棍

第二段与第一段相同，从1—25重复一次。

**动作说明：**

预备式：直立持棍

右手持棍的中部，虎口朝上，棍把落于右脚前外侧，棍梢靠近右肩，左手自然下垂于体侧。目视前方(图1)。



图1

## 第 一 段

### 一、左弓步撩棍

1.左手内翻，虎口朝下，至右肩握住棍梢(图2①)。

2.左脚后撤一步，向左转身成左弓步，同时，两臂左搬、右推使棍把从下向左前侧撩出，棍把与眉同高，左手靠左腰，右手屈臂在左侧前，目视棍把(图2②)。

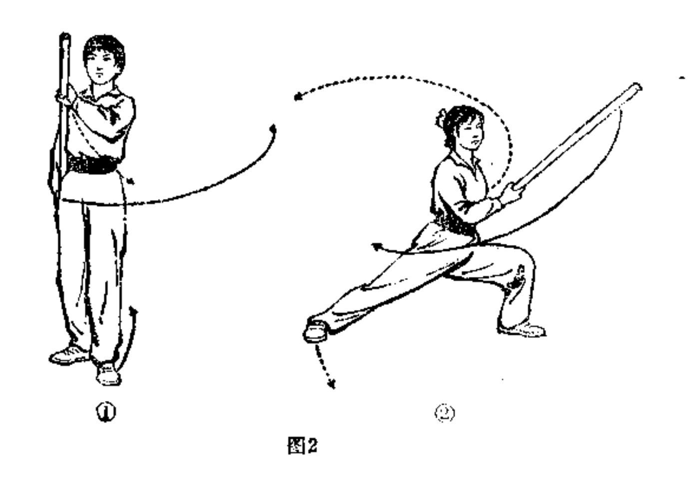


图2

## 二、右弓步拨棍

右脚向右侧上一小步成右弓步。同时，右手滑握到棍把，左手滑握到棍中，两臂右搬左推使棍梢从后向右前侧拨棍，棍梢高于头部，右手握棍靠于右腰，左手屈肘于右肩前，目视棍梢（图3）。


图3

### 三、跪步下拨棍

两脚前掌碾地，向左转体90°，左腿下蹲，右膝跪于左脚旁成跪步。同时，左手滑握至离棍梢三分之一处，右手滑握至离棍把三分之一处，两手持棍，使棍把由右后向前猛推拨棍（棍与地面垂直）。目视右侧前方（图4）。



图4

### 四、右弓步侧击棍

右脚向右迈出一步成右弓步，左手滑握棍梢，右手滑握棍中，将棍把弧形向正前方击棍（棍把与眉同高，左手靠近左腰，手心向内）。目视棍把（图5）。



图5

### 五、转身弓步盖棍

向左后转体成左弓步。同时，两手持棍使棍把（即右手一端）由后向上、向前盖劈（棍把与腋同高）。左手握棍于右腋下。目视棍把（图6）。



图6

### 六、翻身马步压棍

向右后转体180°，右脚震地，脚尖外展。同时右手滑握棍把，左手滑握棍中。接着，左脚向右脚前迈出一步，身体继续右转90°，下蹲成马步。两手持棍，使棍梢由后向上、向左侧下压棍于腹前（棍梢与腹同高），右手屈臂于右腹前，左手在左膝前。目视棍梢（图7）。



图7

## 七、歇步背棍

向左转体90°，两腿屈膝，全蹲成歇步。同时右手上举，左手左摆下沉，两手握棍越过头部背棍（右手在右肩上，左手在左后侧下）。目视前方（图8）。

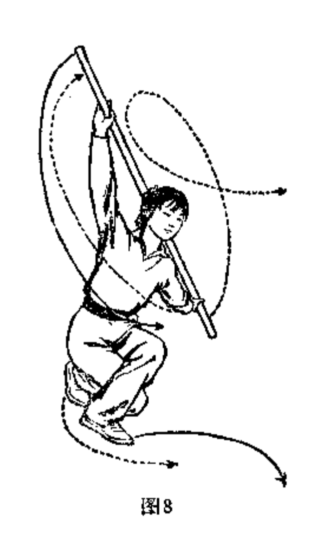


图8

## 八、盖步弓步劈棍

两腿直起，右脚向左脚前盖步，左脚向左横跨一步，成左弓步。同时左手至右肩上换握棍把（左右虎口向内），两手持棍，使棍梢由后向上、向左侧前劈打（棍梢与腰同高）。两手落于左腰侧，目视棍梢（图9）。

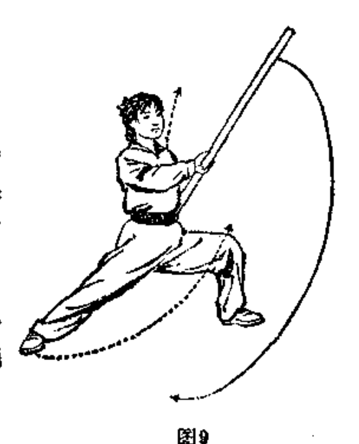


图9

## 九、提膝下拨棍

左脚站立，提起右脚，同时右手滑握棍中，使棍梢由前向右下侧拨棍（左手上提于左肩前，右手靠近右腰，两手心朝外）。目视棍梢（图10）。

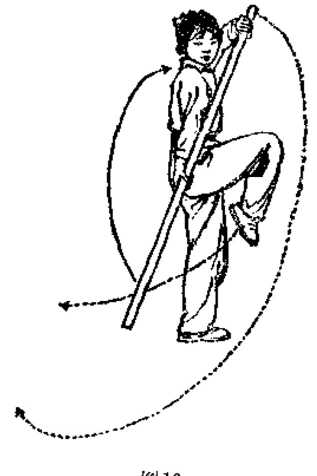


图10

## 十、横裆步下扫棍

右脚向右迈出一大步，屈膝成横裆步。同时右手滑握棍梢，左手滑握棍中，使棍把由左向右前下扫（右手屈肘于右胸前，棍把离地一寸许），目视棍把（图11）。



图11

## 十一、仆步劈棍



图12

左脚向左后撤一大步，屈膝全蹲，右腿平铺伸直成右仆步。两手握棍把，使棍梢由后向上、向前下仆地劈打（棍身平放）。目视棍（图12）。

要求：右手滑动与仆步劈打动作一致。



## 十二、提膝背棍

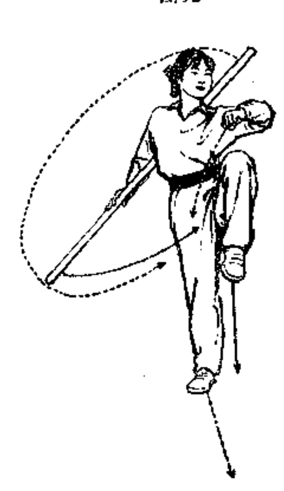


图13

身体直起，左手离棍，右手滑握棍中，舞花背棍（棍把贴于右肩背后），右手持棍在右腰脊，虎口向下。同时右脚直立，左脚屈膝前提（脚背绷直脚尖朝下），左手握拳于胸前。目视前方(图13)。

## 十三、马步拦腰棍

左脚尖外展震脚，右脚向前迈出一步，身体左转90°，下蹲成马步。同时右手使棍梢由后向前，左手接握棍梢（虎口向内），这时两手使棍把由后，向右前侧横劈于腹前（左手靠于左腹前，手心向内；右手持棍直臂向右，棍把与腹同高）。目视棍把（图14）。

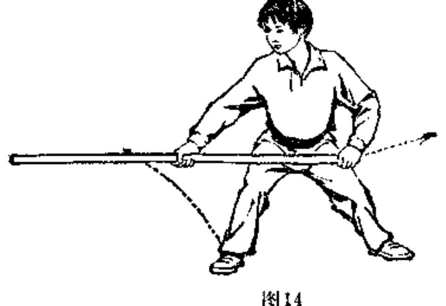


图14

要求：转身成马步与横劈棍动作要一致。

## 十四、洗棍

重心移至左脚，提起右脚，使脚前掌踩于右手旁的棍上，右脚小腿用力使脚前掌沿棍向前洗出，同时左手向后拉棍，右手顺势滑握棍把，目视右侧前方（图15）。

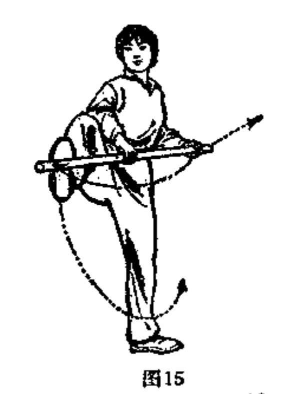


图15

## 十五、转身右弓步戳棍

接上，右脚向左脚前盖步，向左转体90°，右脚再向前半步成右弓步。同时左手换握棍把，两手用力向前戳棍（棍头与胸部同高）。目视棍头（图16）。

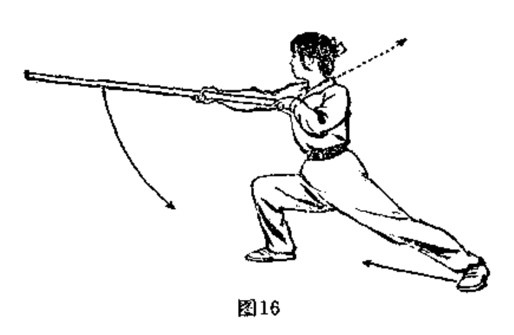


图16

## 十六、转身丁步藏棍

向左后转体180°，左脚收回半步脚尖点地成丁步。这时左手握棍把，右手滑握棍中，向内翻腕（手心向后），右臂将棍夹紧，目视前方（图17）。



图17

## 十七、弓步盖棍

左脚向前迈出半步成左弓步。同时两手持棍，使棍梢由后向上、向前、向下盖棍（左手贴于右腋，右手直劈在前，棍梢与胸部同高）。目视棍梢（图18）。

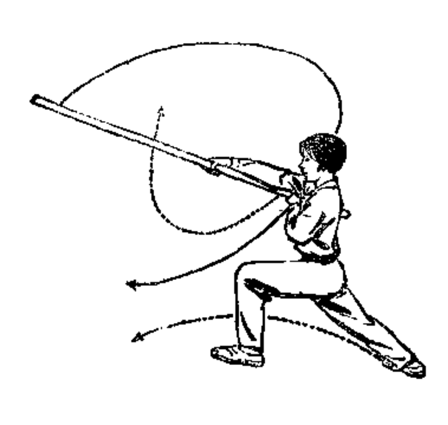


图18

## 十八、马步推棍

右脚向前迈出一步，脚前掌碾地向左转身成马步。同时两手持棍，使棍梢由前向上、向后、向下在两膝前竖棍拦拨（左手在上、右手在下，棍梢朝下）。目视棍把（图19）。

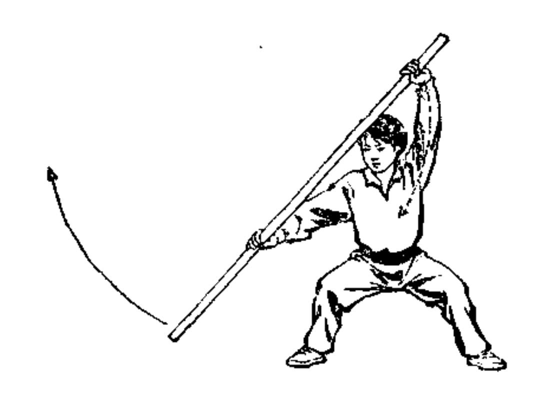


图19

要求：拦棍与成马步动作一致。

## 十九、弓步挑棍

右转体90°，成右弓步。同时两手持棍（左压右拾），使棍梢由下向上挑起，棍梢与眉同高，目视棍梢（图20）。



图20

## 二十、侧弓步推棍

右脚向右后迈出一步，随之转体90°，成右侧弓步。同时两手持棍，使棍梢向下竖棍（左手在上，右手在下），猛力将棍向右侧推出。目视棍梢（图21）。

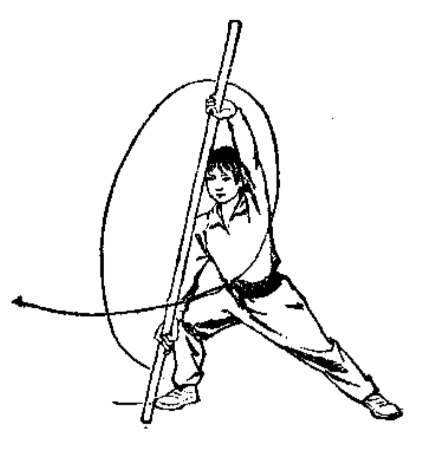


图21

## 二十一、马步左右抡劈棍

1.两腿屈膝成马步，同时两手持棍，使棍梢由下、向后经头上向右后抡劈（左手在后，右手在前）。目视棍梢（图22①）。



图22 ①

2.接上两手使棍梢由右侧、向前、向左、向后经头上向左后侧抡劈（左手在前，右手在后）。目视棍梢（图22②）。

要求：抡劈动作要协调，圆滑，抡劈要有劲力。



图22 ②

## 二十二、左弓步侧击棍

接上，两手使棍梢由左后向前弧形绕环，这时右手滑握棍梢，左手滑握棍中，左脚前迈一步成左弓步。同时右手将棍梢搬至右腰侧，左手将棍把由左向前推出侧击，棍把与眉同高。目视棍把（图23）。



图23

## 二十三、弓步盖棍



左手滑握棍把，右手滑握棍中，两手使棍梢由后向上、向前、向下盖棍（左手贴于右腋，手心向上；右手在左手前，手心朝下），棍梢与胸部同高。目视棍梢（图24）。

图24

## 二十四、右弓步戳棍

右脚向前迈出一大步成右弓步。同时两手握棍，使棍梢在右侧绕环一周。两手同时用力向前戳棍（两手心向上，棍与腹同高）。目视棍梢（图25）。

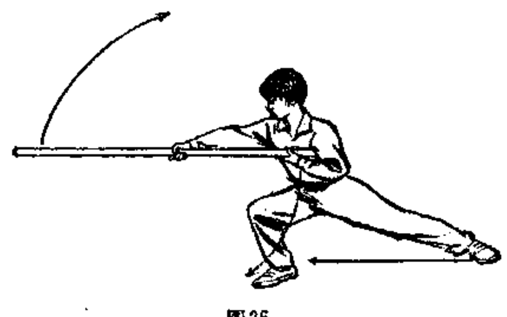


图25

## 二十五、转身直立持棍

向左后转体180°，左脚靠拢右脚时，左手下压棍把后，离棍自然下垂于体侧，右手将棍把竖于右脚外侧，棍梢贴于右肩，（右手虎口向上）目视前方（图26）。

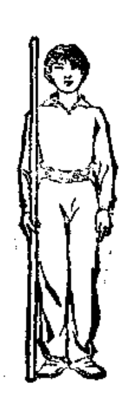


图26

## 第　二　段

再1—25动作向相反方向反复一次。

结束时，向左转体90°，面向南。

## 第四节　刀

### 动作名称

预备式

第一段

1.弓步缠头拦腰刀

2.虚步藏刀

3.右抡臂马步劈刀

4.转身缠头弓步拦腰刀

5.提膝裹脑仆步藏刀

6.跃步上刺

7.震脚提膝下砍刀

8.挂刀跃步弓步前刺

9.裹脑插步下砍刀

10.翻身抡臂仆步下劈刀

11.弓步抡劈刀

12.插步按刀翻身提膝下劈刀

第二段

1.左弓步撩刀

2.右弓步带刀

3.扣腿反撩刀

4.马步平斩

5.插步裹脑弓步架刀
6.左右挂刀歇步按刀
7.翻身提膝下劈刀
8.跃步转身仆步藏刀
9.弓步平刺
10.转身弓步平斩
11.虚步藏刀
12.弓步云刀
收式

动作说明

预备式

两足并立，目平视前方。左手抱刀(虎口朝下，拇指在前，其余四指在后握住刀柄，手腕贴靠刀盘。刀刃朝前，刀尖朝上)，刀背贴靠前臂内侧；右手五指并拢，垂于身体右侧(图1)。


图1

一、右脚尖外展，左脚尖碾地，向右侧转体。同时，左手持刀向右绕行于右腹前。刀尖斜向左前（图2①）。左脚上前半步，右脚随之跟上半步，上体迅速左转，同时左手持刀向左绕行贴靠左腹侧，刀尖斜向左上方；右掌向右前方弧形斜上举（掌心向上，掌指斜向右前上方）。目视左侧（图2②）。

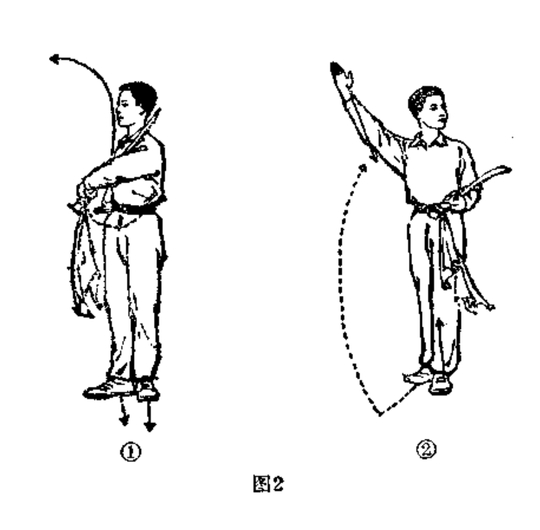



图2

二、右脚上前一步，左脚屈膝上摆，同时，右脚蹬地跳起，小腿在空中向前弹踢；右掌击响右脚背（图3①）。接着，左脚落地，右脚落于左脚前一大步，屈膝半蹲，上体左转成右侧弓步，右掌自右向上抖腕成亮掌（掌心向上，掌指向左）。目视左前方（图3②）。



①



②

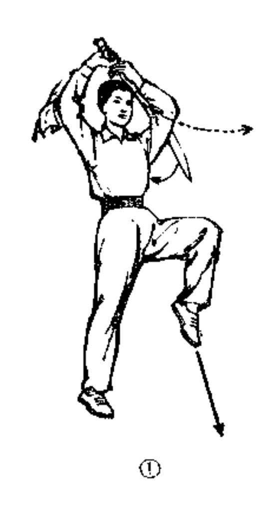
图3

# 第　一　段

## 一、弓步缠头拦腰刀

1.提起左膝，以右脚尖为轴碾地，向右后转身一周。同时，左手持刀在转身时从左腹前向上；右手拇指张开贴近刀盘准备接握左手之刀（图4①）。

2.左脚向左前落步。右手持刀使刀背贴身从左绕向身后，左掌随即内旋（拇指一侧朝下）向左伸出，掌心朝后。目视左侧（图4②）。



①



②

图4

3.上身左转，右腿挺膝伸直，成左弓步。右手持刀手心朝上，从身后自右向左胁处绕环平扫（手心朝下，刀背贴靠于左胁，刀身平放，刀尖朝后）；左臂随之上举至头顶成横掌，目平视前方（图4③）。

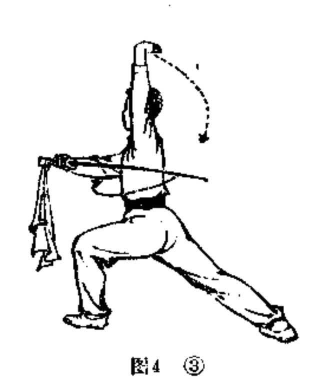


图4 ③

## 二、虚步藏刀

1.上身右转（左腿伸直，右腿屈膝），右手持刀（手心朝下），从左胁向右平扫（刀背朝前）；左掌随之向左侧平落，手心向下。目视刀身（图5①）。

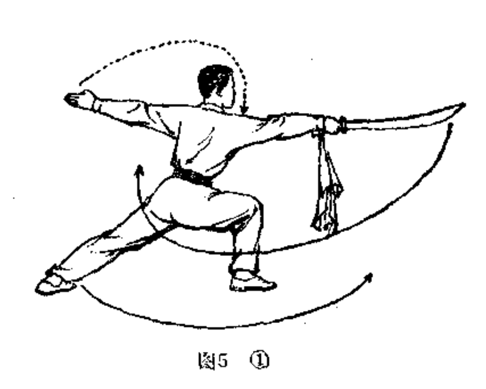


图5 ①

2.顺扫刀之势右臂外旋（手心朝上，刀背向身后平摆，刀尖朝下），从背后向左肩外侧绕行；左手经体前向右腋处绕环。同时，以右脚为轴碾地，上身随之左转，左脚后收半步，膝关节微屈，右腿屈膝略蹲。目视左前方（图5②）。

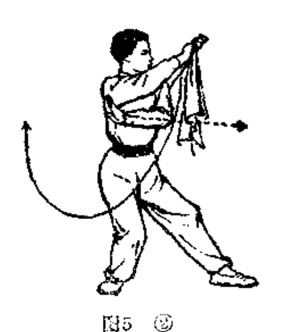


图5 ②

3.右腿屈膝半蹲，左腿微屈膝，左脚前脚掌点地成左虚步。右手持刀从左肩外侧向右后拉回（刀刃朝下，刀尖朝前），左手随即向前成侧立掌平直推出，掌指朝上。目视左掌（图5③）。

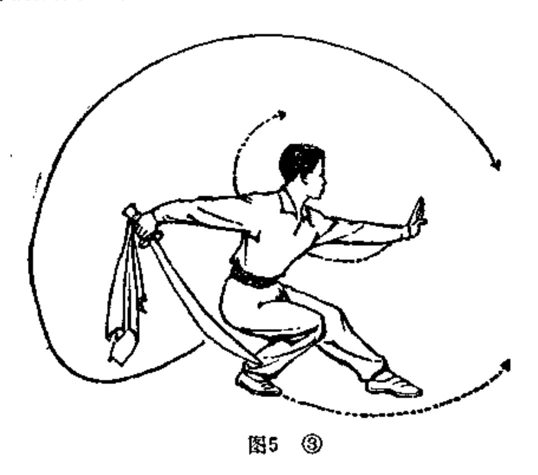


图5 ③

三、右抡臂马步劈刀

右手持刀在右侧，由下向后，向上绕环。右脚上前一大步，上体左转蹲成马步。同时，右手持刀继续向右侧下劈刀（刀尖稍翘与眉同高），左掌随即由前向右至头上成横架掌。目视刀尖（图6）。



图6

## 四、转身缠头弓步拦腰刀

1.左后转身，重心移至右腿。左脚收回半步，虚落地面。左掌自上向下绕行至胸前，成立掌，右手持刀臂内旋，由前向左绕行至左臂外侧（图7①）。

2.左脚向左前上步，成左弓步。左掌同时由下向左、向上绕行，右手持刀继续绕行，贴背向右，向前、向左胁外平扫（手心朝下，使刀平摆于左胁下，刀背贴胁，刀尖朝后）。这时左掌向上抖腕在头顶上成横掌，目视前方（图7②）。

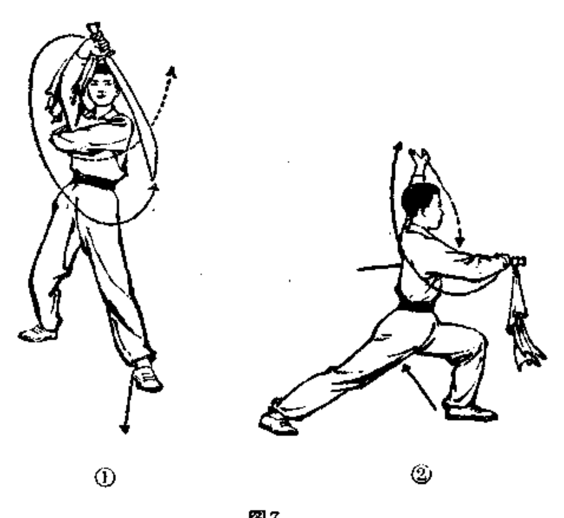



图7

## 五、提膝裹脑仆步藏刀

1.左脚蹬地提膝，脚面绷平，脚尖朝下，右脚独立，右手持刀（手心朝下），自左向右平扫，刀背朝前；左掌随之由前向下立掌于右胸前；这时，右手顺扫刀之势，臂外旋（手心朝上），使刀背贴于左肩外侧（图8①）。



图8 ①

2.上体右转，左脚向左落步伸直，右膝全蹲成左仆步。右手持刀向后拉回（肘略屈，刀刃朝下，刀尖朝前）；左掌沿左腿内侧向前出掌，上体略向前仆，目视左方（图8②）。

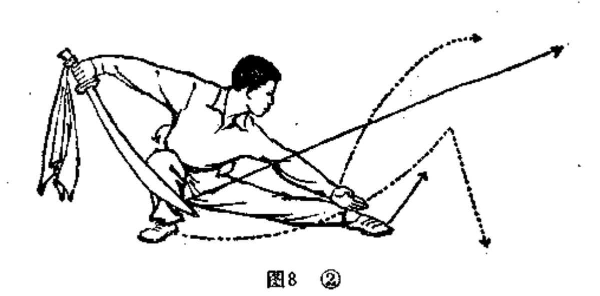


图8 ②

### 六、跃步上刺

右脚伸直，左脚蹬地跳起，身体左转。同时右手持刀，向右方刺刀（刀刃朝上、刀身斜向上）。左掌随即立掌于右肩前，右脚落地独立，左膝提起，脚面绷平，脚尖朝下，目视刀身（图9）。



图9

### 七、震脚提膝下砍刀

左脚外展震脚，上体向左后转身，右膝上提（脚面绷平，脚尖朝下）。同时右手持刀向上举刀，继续由前向右侧砍刀（刀刃朝下，刀尖朝前）；左掌自左、向上、向头上横掌，目视右方（图10）。



图10

## 八、挂刀跃步弓步前刺

1.腿部不变，右手持刀腕里翻，使刀由身前向左后下方、向上、向前划弧挂出，刀身横于胸前（刀尖朝右、刀刃朝上）。左掌随即向前下落、贴靠右手腕（图11①）。

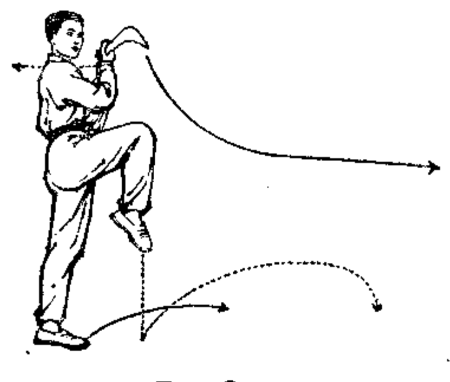


图11 ①

2.右脚落地蹬跳，左脚着地，右脚落于左脚前一大步成右弓步。右手持刀在成弓步之时向前平刺（刀刃朝下）。同时左掌向左平举，掌心向前，目视刀尖（图11②）。

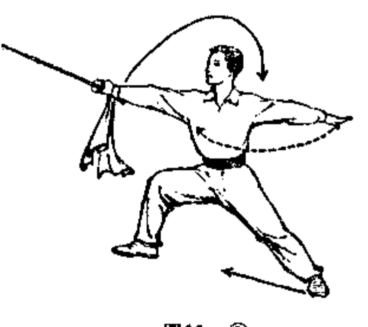


图11 ②

## 九、裹脑插步下砍刀

1.左脚向右脚后插步。右手持刀，刀背贴靠背脊向左绕过头顶至左肩外侧；左掌由下、向右至右腋下（图12①）。

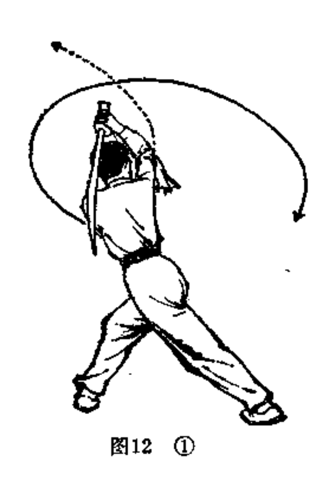


图12 ①

2.右手持刀继续从左肩外侧向右下侧砍刀（刀刃朝下、刀尖朝前）；左掌从右腋下向上、向左侧出掌（掌心朝上）。目视刀身（图12②）。

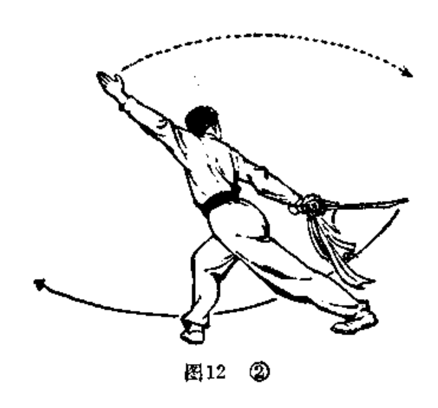


图12 ②

## 十、翻身抡臂仆步下劈刀

1.向左后翻身一周，右手持刀顺翻身之势抡臂上举，左掌在左随之弧形绕行（图13①）。

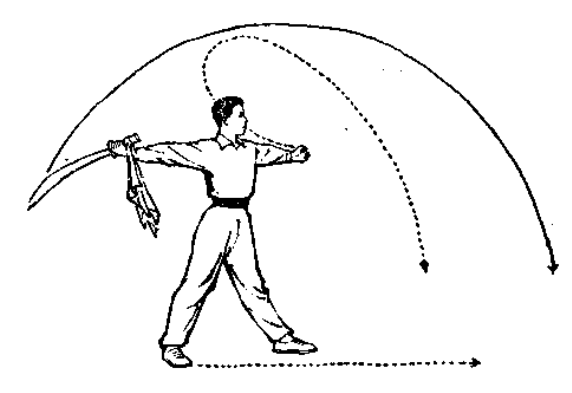


图13 ①

2.翻身一周时右脚上步，成右仆步。同时，右手持刀向右脚内侧下劈刀；左掌贴住右腕。目视刀尖（图13②）。

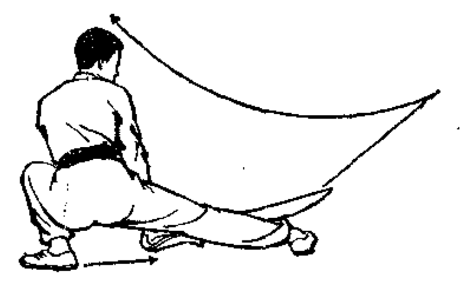


图13 ②

## 十一、弓步抡劈刀

1.上体升起，重心移至右脚，右手持刀向左后抡臂一周，左掌随即于右肩前立掌（图14①）。

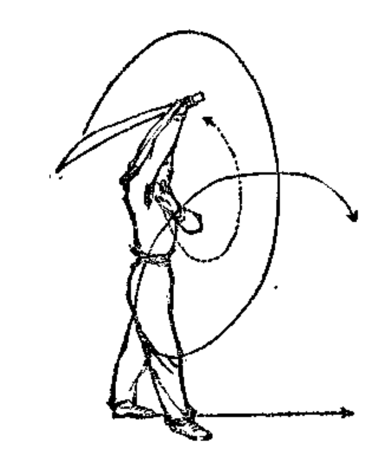


图14 ①

2.左脚上前一大步，上体右转成左弓步。右手持刀继续在右侧下向上抡臂，向右下方劈刀（刀刃朝下，刀尖朝前）；左掌自下向上横掌于头上。目视刀尖（图14②）。

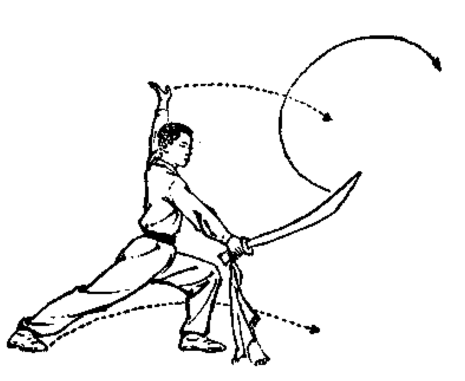


图14 ②

## 十二、插步按刀翻身提膝下劈刀

1.右手持刀自右向后、向上、向左至左肩时，左掌随即按住刀背中部。同时，右脚向左脚后插步，两手将刀继续向左下方按刀(刀尖朝左，刀刃朝下)。目视刀尖（图15①)。



图15 ①

2.紧接上，上体向右后转体180°，两手将刀顺翻身上举，这时右手持刀继续向右下劈刀(刀尖朝右、刀刃朝下)；左掌在头上成横掌。左膝提起，脚面绷平、脚尖朝下，目视右刀(图15②)。



图15 ②

# 第　二　段

## 一、左弓步撩刀

右脚尖碾地、上体左转。左脚在左落步成左弓步。右手持刀由下向左前方撩刀（刀尖向左前方，刀刃朝上），左掌由前向下迎贴右手腕（拇指朝下）。目视刀身（图16）。

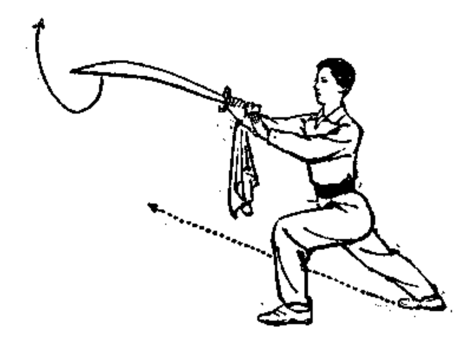


图16

## 二、右弓步带刀

右脚向右上步成右弓步。右手持刀臂内旋使刀尖朝左（刀刃朝前），由左向右平带，使刀在右侧（刀尖朝前，刀刃朝右）；左手掌贴住右腕，随右臂向右。目视前方（图17）。



图17

### 三、扣腿反撩刀

重心移于右腿，左脚向后提起，小腿向右斜横举，以脚面贴于右膝后侧。同时，右手持刀由下，向后，向上反撩；左掌随即在右肩前立掌。上体随反撩向右转体，向左前俯，目视刀身（图18）。

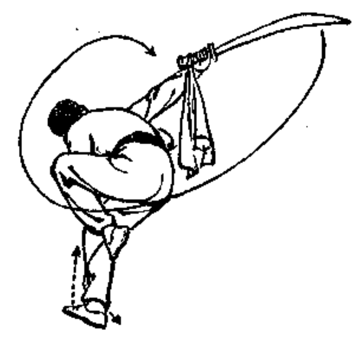


图18

### 四、马步平斩

1.右脚蹬地跳起向右翻转左脚落步。同时，右手持刀，臂外旋（手心向上），使刀背贴靠背脊从右向左裹脑至左肩侧（手心向下，刀尖朝后，刀刃朝左）(图19①)。

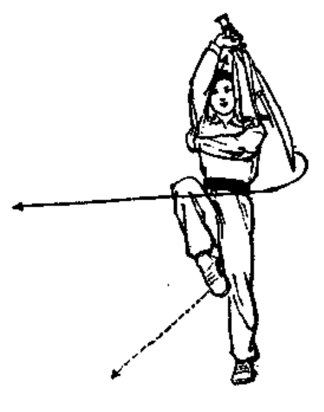


图19 ①

2.紧接上，右脚跟随落地蹲成马步。右手持刀，继续从左肩侧向右平斩（刀尖朝右）；左掌随即至头上成横掌，目视右刀（图19②）。

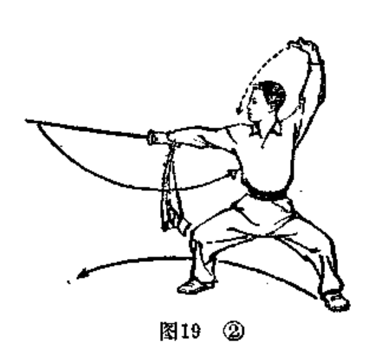


图19 ②

## 五、插步裹脑弓步架刀

1.左脚向右脚后插步。右手持刀，自右向左裹脑至左肩外侧；左掌由左、向下至右腋下（图20①）。

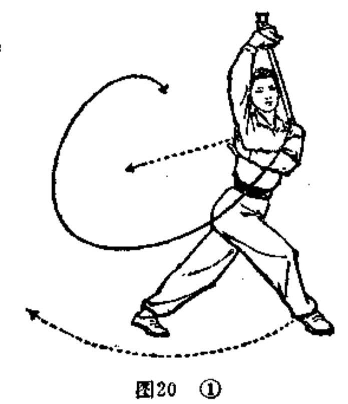


图20 ①

2.右脚向右侧迈一大步成右侧弓步。右手持刀，向右劈刀，继续上举在头上架刀（刀尖向前，刀刃向上）；左掌随之从右腋下成立掌向前平直推出。目视左掌（图20②）。



图20 ②

六、左右挂刀歇步按刀

1.右手持刀（刀尖朝下）由左向下、向上、向前挂刀。左掌由下向左后弧形平摆（图21①）。

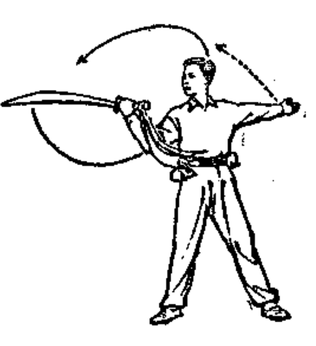


图21 ①

2.上体右转，右手持刀继续在右侧自右向下、向后、向上、向前挂刀，左掌随之贴住右手腕（图21②）。

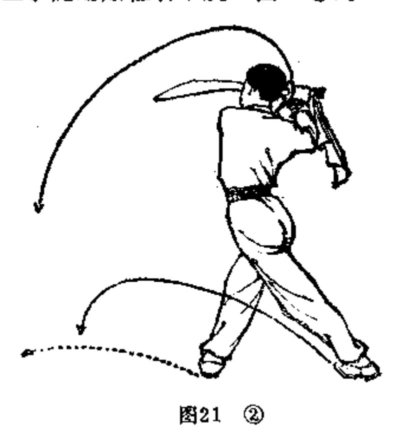


图21 ②

3.接着，左脚提膝前摆，右脚蹬跳，左脚落步，右脚向左脚后插步下蹲成歇步。双手持刀向左下侧按刀（刀尖朝左，刀刃朝下）。目视刀尖（图21③）。

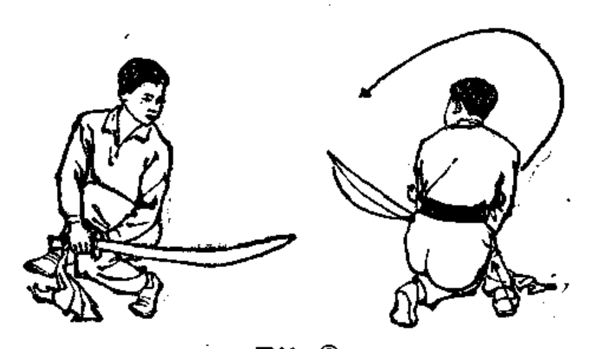


图21 ③

## 七、翻身提膝下劈刀

右脚掌碾地，上体向右后翻转180°，右手持刀向右、向上、向右下方劈刀（刀尖朝右，刀刃朝下）；左掌随右手至头上成横掌。左膝提起，脚面绷平脚尖朝下，目视刀尖（图22）。



图22

## 八、跃步转身仆步藏刀

左脚在右脚前盖步落地，上体右转。同时，左掌下行立于右肩前，这时，两脚蹬地跃起。右手持刀以腕为轴，在右侧使刀由前下沉，再向上绕一立圆。右臂向后拉回（刀尖朝左、刀刃朝上）（图23①）。

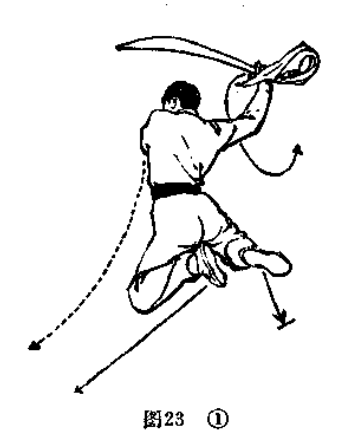


图23　①

接着右脚落步成左仆步。左掌向左脚内侧前穿，上体略前俯。同时，右手持刀下沉后拉，使刀尖朝前，刀刃朝下。目视左掌（图23②）。

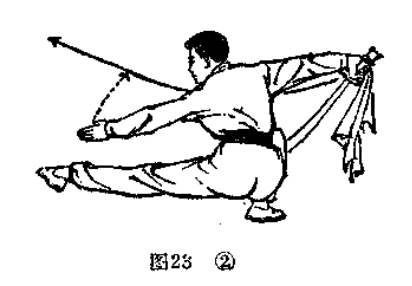


图23　②

## 九、弓步平刺

上体左转成左弓步。右手持刀，向前平刺（刀尖朝前，刀刃朝下），左掌屈肘收于右肩前立掌。目视前方（图24）。

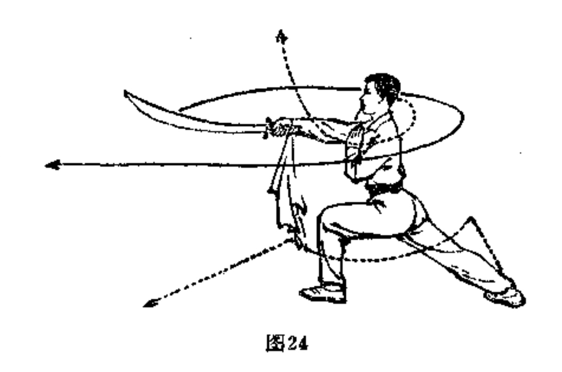


图24

## 十、转身弓步平斩

右臂内旋使手心向下，提起右脚以左脚前掌为轴碾地，向右后转身一周，右脚落步成右弓步。右手持刀，顺势平扫一周，拦腰斩击（刀尖朝前），左掌同时向左平伸，掌指朝左，目视刀尖（图25）。

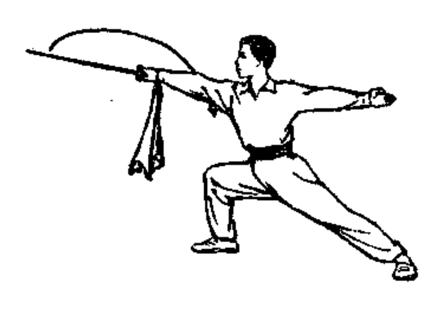


图25

## 十一、虚步藏刀

1.顺平斩刀之势，右臂外旋，手心朝上，使刀背向身后平摆（图26①）。



图26 ①

2.右脚向左脚后撤一步屈膝半蹲；左膝微屈，脚尖点地右手持刀，刀尖朝下，从背后向左肩外侧绕行。同时，左手经体前由下，向右腋处弧形绕环。向左前方平视（图26②）。



图26 ②

3.右手持刀继续从左肩外侧向下，向后拉回（肘略屈，刀刃朝下，刀尖朝前）；左手随即向前成侧立掌平直推出（掌指朝上）。目视左掌（图26③）。



图26 ③

## 十二、弓步云刀

左脚后撤一大步上体左转成左侧弓步。右手持刀以右腕为轴自前向上，至头上时，绕一平圆云刀。左掌在右手云刀一周后接握刀柄（图27）。



图27

收式

右脚后撤一步，左手将刀接回，与右掌同时从上由前分向两侧落下。刀背贴靠臂肘，刀刃朝前，刀尖朝上，左脚靠拢右脚成并步抱刀。目视前方(图28)。



图28

## 第五节　剑

动作名称

预备式

1.虚步持剑侧指

2.弓步前指

3.侧虚步接剑

第一段

1.提膝下刺剑

2.左挂剑右弓步平刺

3.并步点剑

4.左弓步点剑

5.左右挂剑歇步平刺

6.转身坐盘刺剑

7.提膝点剑

第二段

1.朝天蹬横架剑

2.弓步架剑前指

3.背后穿剑转身插步接剑

4.转身提膝下劈剑

第三段

1.大翻身坐盘刺剑

2.转身劈叉刺剑

3.探海平衡

4.插步反撩

第四段

1.转身云剑左手接剑

2.上步二起脚

3.右手接剑弓步平斩

4.坐盘背剑

5.左弓步前指

6.虚步背剑

收式

## 动作说明

预备式

面向南，两脚并步站立，左手反握剑柄（手心向后，剑尖朝上），右手食指和中指并拢伸直，无名指和小指屈紧，大拇指压住无名指和小指的第三节指骨上，自然下垂于右腿外侧，两肘微屈，眼看正前方(图1)。



图1

## 一、虚步持剑侧指

右脚后移一小步，脚尖外展着地，上体稍向右侧转，左脚前脚掌落地成高虚步。左手持剑随上体右转的同时由左向右绕行至右腹前，接着随上体左转，迅速向左绕行，背于腰脊（剑尖斜向左肩）。右手剑指随上体左转横臂于胸前，剑指朝左，手心朝下。眼向左平视（图2）。

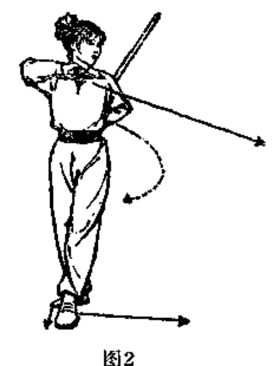


图2

## 二、弓步前指

右脚靠拢左脚，左脚向左跨出一大步，上体左转，下蹲成左弓步。同时，左手持剑于左侧绕行一周，置于左侧旁（肘微屈，剑尖朝上）；右手剑指臂外旋后收于右腰侧，再向前平直伸出（剑指朝前，手心向下，眼看剑指）（图3）。

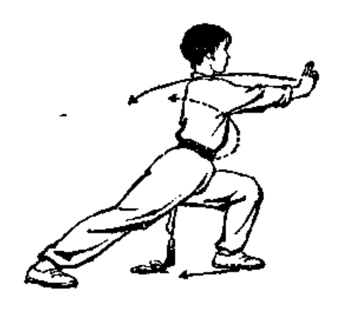


图3

### 三、侧虚步接剑

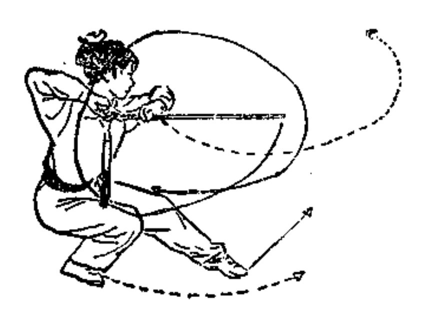


图4

向右转体，右腿屈膝，左脚随之收回半步成左虚步。左手持剑由左向前绕行至胸前横剑（手心朝前，拇指朝下，剑尖朝左）；右手剑指随即屈肘，横于胸前（手心朝里，掌心贴住剑柄，准备接换左手之剑，右肘与剑尖成一直线）。眼看剑尖（图4）。



## 第　一　段

### 一、提膝下刺剑

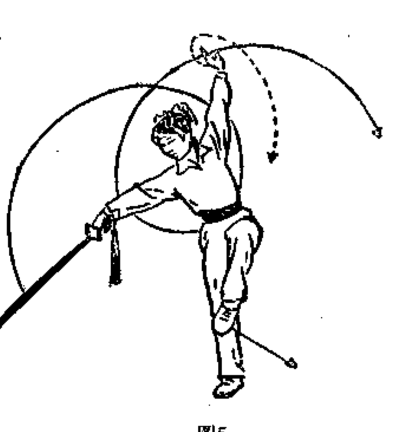


图5

右脚向前盖步，左脚屈膝提起（脚背绷直，脚尖朝下）。这时右手接剑以腕为轴自右向左剪腕，并向右下侧刺剑。左手在右手接剑后变为剑指，由左向上直臂绕行至头上（手心朝前），眼看剑尖（图5）。

## 二、左挂剑右弓步平刺

1.左脚在左侧落步。上体左转，同时，右手持剑，自右向左绕行，再由后向前挂出。这时，左手剑指（手心朝上）随即压住右手腕（图6①）。

2.接上，右脚前跨下蹲成右弓步。同时两手将剑向前平刺（右手心朝上，左手心朝下）。眼看剑尖（图6②）。

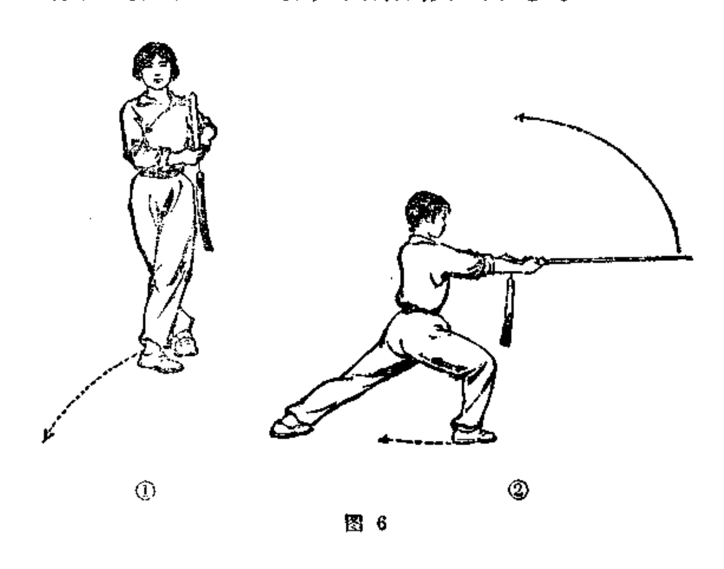



图 6

## 三、并步点剑

1.右脚收回半步脚尖点地，成丁步，右手持剑与左手剑指向里屈腕下沉成立抱剑。眼看剑尖（图7①）。

2.接上，重心移至右脚，左脚向右脚并拢，屈双膝平蹲，右手持剑与左手剑指向下猛力屈腕点剑（剑刃朝向上下）。眼看剑尖（图7②）。

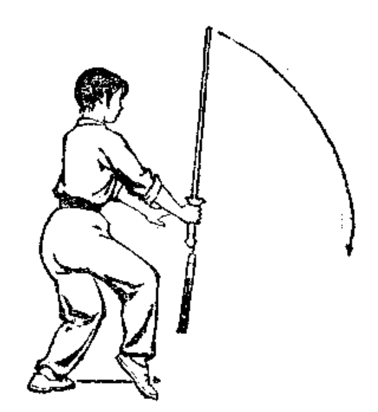


图7①

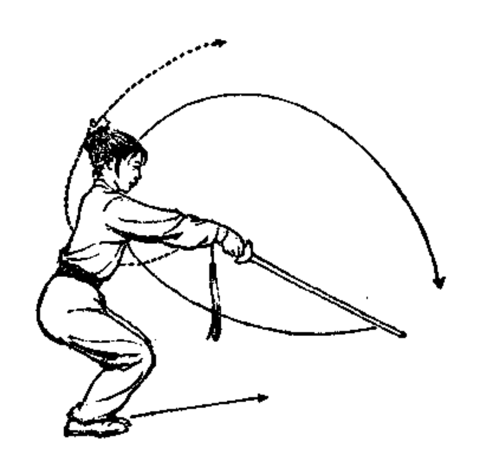


图7②

## 四、左弓步点剑

左手剑指收回左腰侧（手心朝上），右手持剑于左侧，以腕为轴自下由后向上剪腕。左脚向前迈出一大步，屈膝成左弓步。右手持剑继续向右下侧点剑（剑尖朝下），左手剑指随即自左向上直臂弧形绕至头上方横架（手心朝前，手指朝右）。眼看剑尖（图8）。



图8

## 五、左右挂剑歇步平刺

1.上体右转，右手持剑使剑尖在右侧由后向上向左膝下挂剑，左手剑指随即由下向后，同时，左脚脚尖外展，上体跟随左转（图9①）。



图9①

2.接上，右脚上步，左脚于右脚后插步。右手持剑继续自左向上向前，于胸前横剑（剑尖朝前，手心向里），左手剑指随即向上屈肘下落，使剑指贴住剑柄（手心向外，剑指朝右）（图9②）。



图9②

3.接上，两脚屈膝下蹲成歇步。右手持剑向右侧刺剑（手心朝前），左手剑指向左后伸臂平举侧指（手心朝前）。眼看剑尖（图9③）。

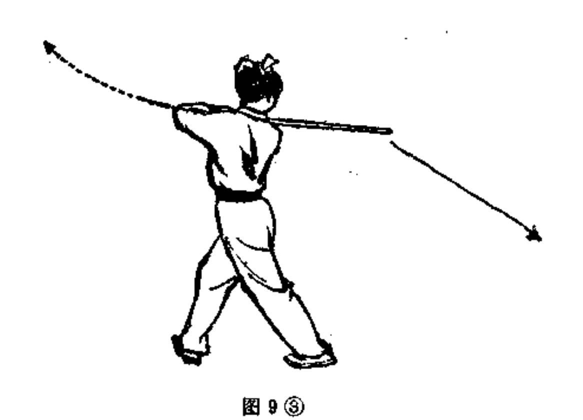


图9③



图 9 ③正

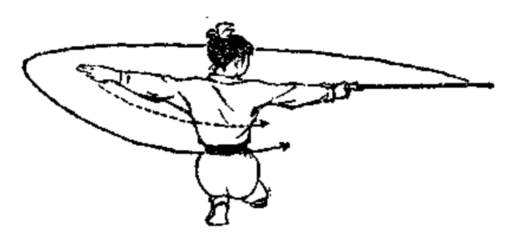


图 9 ③反

## 六、转身坐盘刺剑



图10①

1.两腿直起，两脚以前脚掌为轴向左后转身270°。同时，右手持剑与左手剑指顺转身之势平扫一周，右手持剑抱于腰侧（手心朝下，剑尖朝前），左手剑指抱于左腰侧，手心朝上，剑指朝前（图10①）。

2.接上，两腿屈膝下坐成坐盘式，右手持剑向前平刺（手心朝上），左手在腹前迎压剑柄，并随剑向前（手心向下）。眼看剑尖（图10②）。

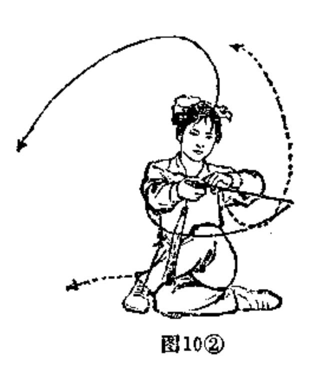


图10②

## 七、提膝点剑

身体起立，右脚前迈半步，上体略左转，重心落于右脚。左脚屈膝前提，脚背绷直，脚尖朝下。左手剑指收回左腰侧（手心朝上），右手持剑在右侧由下向后向上剪腕向右侧前下方点剑。左手剑指随即自左向上绕行架于头上（手心向外，剑指朝右，上体略向右前倾）。眼看剑尖（图11）。



图11

## 第 二 段

### 一、朝天蹬横架剑

左脚向左侧上举，左手变掌将左脚跟向左侧上方搬起，使脚底朝上，脚尖靠近头部成朝天蹬。同时，右手持剑直臂向上立起，在头上横架剑（剑尖朝左，手心朝前）。眼看左前(图12)。

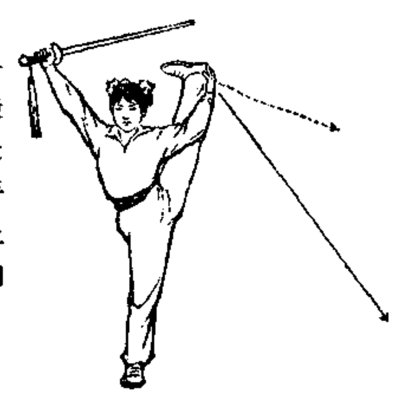


图12

### 二、弓步架剑前指

左手离开左脚变为剑指收回腰侧，左脚在左侧落步，上体左转成左弓步。同时，左手剑指直臂向前平指（手心朝外），右手持剑仍横架头上，眼看剑指（图13)。

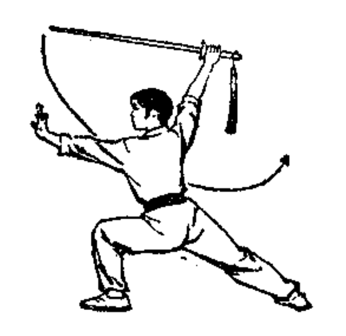


图13

## 三、背后穿剑转身插步按剑

1.左手剑指仍前平举，上体略前俯，右手持剑与上体前俯之时向前下落（剑尖向下），经右腰侧向后（虎口朝后）（图14①）。



图14①

2.接上，以左脚掌为轴碾地，向右后转体180°（面向东）。同时，右手持剑，臂外旋（虎口向前），使剑尖朝转体后的前方，左手剑指随即下落沉于左侧（剑指朝前，手心向下）（图14②）。



图14②

3.接上，右脚后撤一步，脚前掌碾地向右后转身180°（面向西）。同时，右手持剑与左手剑指上举至头上（剑指贴住右腕，剑尖朝前）（图14③）。

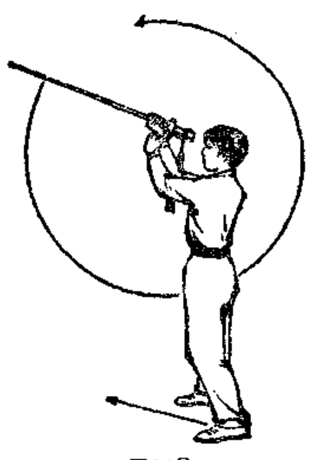


图14③

4.接上，左脚上前一步，上体继续右转（面向北）。同时，右手持剑与左手剑指向左下落，然后向上绕一立圆，剑在左侧立起，剑尖朝上（图14④）。

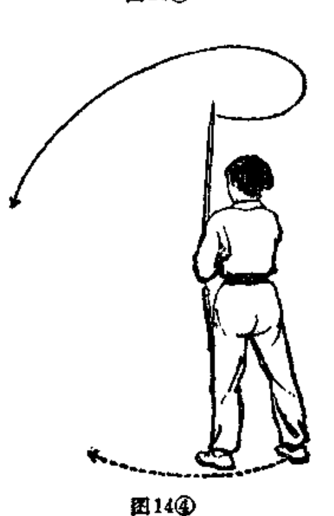


图14④

5.接上，右脚向左脚后插步，右手持剑与左手剑指自右向上，向左下方按剑（剑尖朝左，剑身斜向左后）。眼看剑尖（图14⑤）。



图14⑤

## 四、转身提膝下劈剑

以两脚掌碾地，向右后转身（面向南）。右手持剑与左手剑指顺转身之势由上至头上，左手剑指横架（手心朝前，剑指朝右），右手持剑继续向西南方向下劈剑（拇指一侧朝上，剑尖斜向下）。左脚向前提膝，脚背绷直，脚尖朝下，眼看剑尖（图15）。



图15

# 第 三 段

## 一、大翻身坐盘刺剑

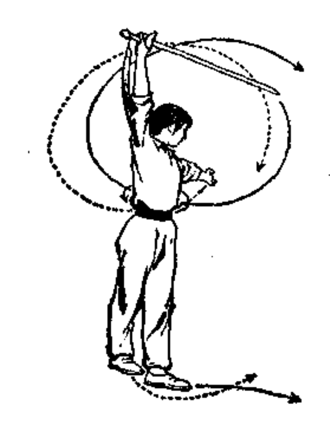


图16①

1.左脚尖外展，在左侧落步，上体左转。同时，左手剑指向左侧平举，手心朝前，右手持剑向上屈腕使剑尖朝下。眼看左手剑指（图16①）。

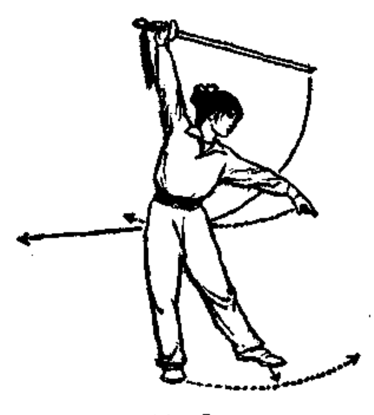


图16②

2.右脚上前一步，拧腰向左后翻身一周，左手剑指与右手持剑顺翻身之势，弧形划一个立圆（图16②）。然后接着左右脚依次落步，转身再连续划两个立圆。

3.接上，左右脚依次上步，向左后转身180°，屈膝成坐盘式（左脚在上）。右手持剑从右侧下向前刺出，左手剑指随即压住右腕（右手心朝上，左手心朝下）（图16⑧）。

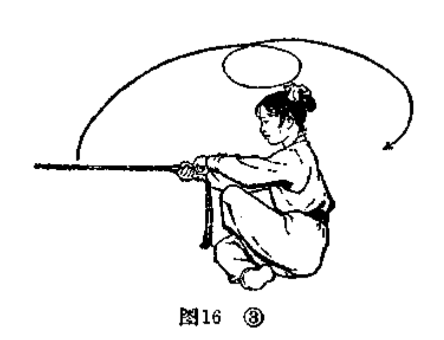


图16 ③

## 二、转身劈叉刺剑

身体起立右后转身180°。右脚上前一步，沿地前滑下成竖叉。右手持剑以腕为轴，在头上云剑一周，向右下落于右腰侧，在成劈叉时向前刺出。左手剑指下垂于腰侧，当向前刺剑时贴住右腕，眼看剑尖（图17①、②）。



图17 ①

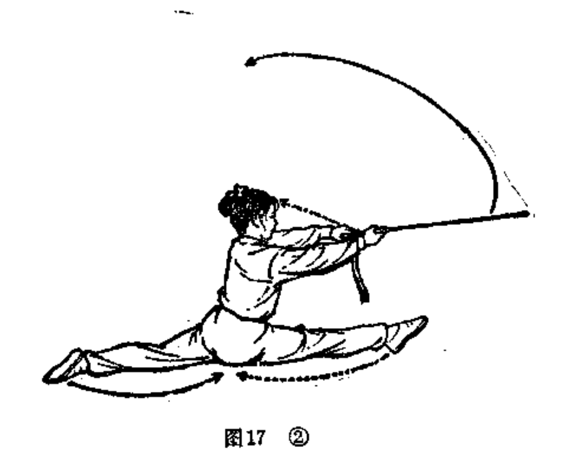


图17 ②

三、探海平衡

接上，双脚跳起，右脚独立，上体挺胸前俯，左脚向身后举起。右手持剑以腕为轴向外剪腕后成侧平举（手心朝外。剑身平放，剑尖朝前），左手剑指，在左腿向后举起时，随上体前俯，向前下直臂前指，成探海平衡。眼看剑指（图18①、②）。

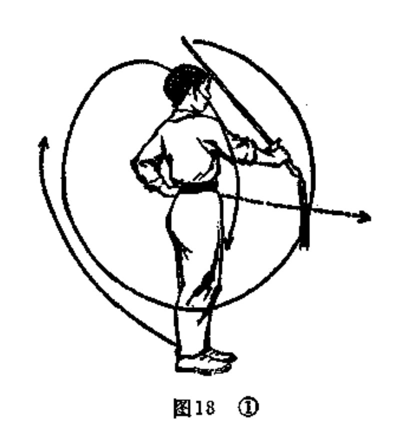


图18 ①

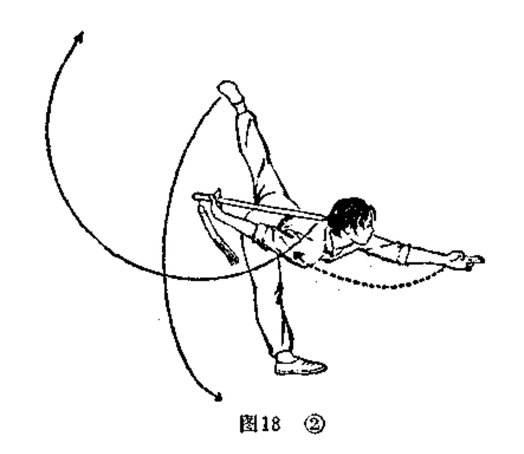


图18 ②

## 四、插步反撩

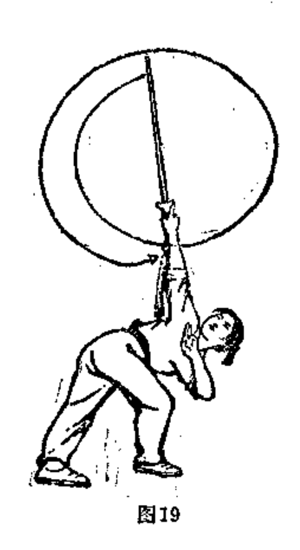


图19

左脚在后落步，上体俯身向右后转。右手持剑由下向上反撩（手心朝后，虎口朝上，臂剑成一直线），左手剑指，经胸前屈肘横于右肩前（手心朝下，剑指朝右）。眼看剑尖（图19）。

# 第 四 段

## 一、转身云剑左手接剑

上体直起向左后转身一周。同时，右手持剑以腕为轴使剑尖在头上云剑一周半，左手随即向上接住剑柄，然后，使剑垂于左臂后。右臂自然垂于右侧，眼看前方（图20）。



图20

## 二、上步二起脚

两臂相应前后甩开，右脚和左脚依次上前跑击步。当右脚向前落步时，左手反握剑向体前上举，右臂略后摆。然后左腿由后向前屈膝勾脚摆起，右脚蹬离地面向上跳起；同时右臂由后向前上摆，当右脚在空中绷脚前踢时，右手迎击右脚面。然后左右脚依次落步(图21)。



图21

### 三、右手接剑弓步平斩

左脚落地后，右脚随后向前落步，屈膝半蹲成右弓步。这时右手向左屈肘接左手之剑。当成弓步时，右手持剑从左腰侧向右侧前平斩（剑尖朝西北方向，剑刃朝左右，手心朝下）。左手交剑后成剑指，直臂向左后侧平指（手心朝前）。眼看剑尖（图22）。

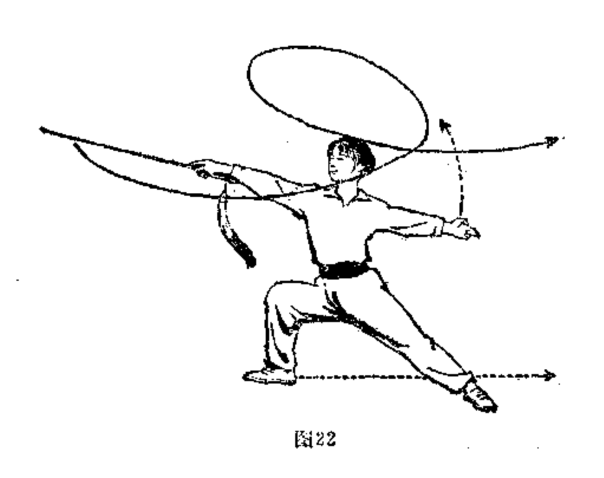


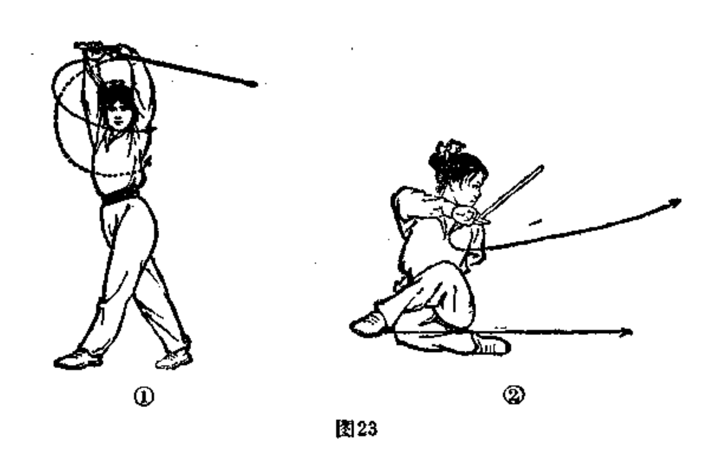
图22

### 四、坐盘背剑

1.重心移至左脚，右脚向左脚后插步，以两脚掌碾地向左后转体。右手持剑以腕为轴在头上云剑一周，左手剑指变掌由上至头上接剑柄反握（图23①）。

2.接上，屈膝成坐盘式，左手反握剑顺坐盘之势向下，向

左，向后屈肘贴于左腰背脊（剑尖向左，肩外斜出）。右手交剑后变为剑指自右向左屈肘横臂于胸前，剑指于左肩前向左侧指（手心朝下），眼看左侧（图23②）。


①　②
图23

### 五、左弓步前指

两脚直起，左脚向左迈出一大步，向左转体成左弓步。同时，右手剑指，在上步时收回腰侧。当成弓步时向前平指，手心朝下，眼看剑指（图24）。


图24

## 六、虚步背剑

右脚尖外展，重心移至右脚，上体右转。右腿屈膝半蹲，左腿屈膝提起，向右脚前伸出半步，脚尖着地，膝微屈成虚步。右手剑指随转身屈肘架于头上（手心朝前，剑指朝左）。眼看前方（图25）。



图25

## 收式

两腿直起，左脚靠拢右脚，右手变拳由前向下，左手反握剑，两手分别垂于身体两侧。眼平视前方（图26）。



图26

## 第六节　凳

器械说明：凳是指一般家用的双人条凳，以杂木做的为好。这路凳术是改编的新套路。

预备式

第一段

1.绕头左弓步拦凳

2.右弓步裹脑拦凳

3.左弓步前冲

4.马步压凳

5.跃步弓步冲凳

6.左跪步藏身

7.右跪步藏身

8.左弓步挑凳

9.退步马步架凳

10.左弓步撩凳

11.右弓步撩凳

12.左右绞凳

13.转身弓步后冲凳

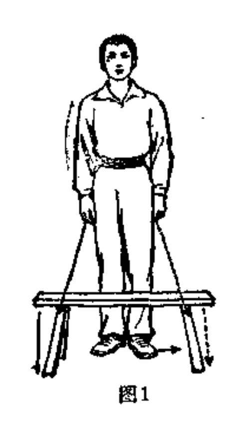
14.转身滚凳弓步拦凳

15.马步扫凳

16.弓步压凳

17.转身直立横持凳

第二段，与第一段顺序一致、动作名称相同。


图1

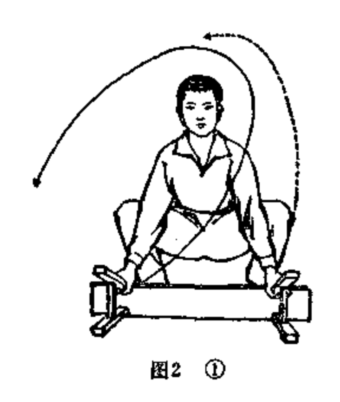
### 动作说明

预备式

凳横放在练习者的膝前。练习者并步直立(图1)。

### 一、绕头左弓步栏凳

左脚向左横跨一步，屈膝半蹲。两手抓握凳的两脚（两虎口向下，手心向内)，然后屈臂持凳（凳脚向前）迅速全蹲，两手将凳一侧砸地面(图2①)。接着，身体稍上升右手将凳向左经头上向右肩下落。左手持凳跟随上提至头上(图2②)。这时，左脚再向左迈出半步成左弓步，两手将凳向左劈栏(左手停于左肩外侧，右手停于左膝外，凳面侧向左后)。目视左前方（图2③)。


图2 ①

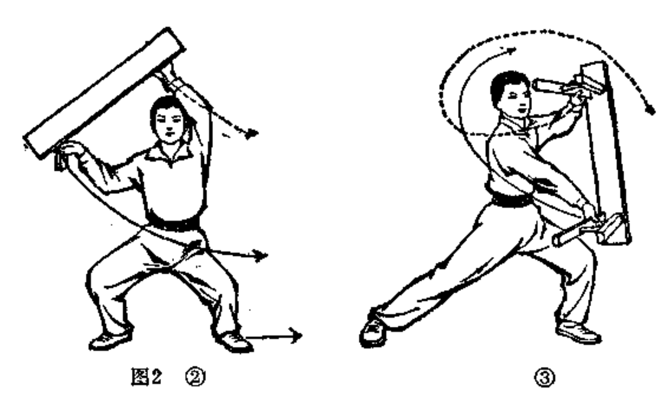


图2 ②　　③

## 二、右弓步裹脑栏凳

身体重心右移成半马步。左手先行，持凳向右经头上向左下落；右手持凳跟随上行经头上至左肩上（图3①）。这时，右脚前迈半步，左腿伸直成右弓步，同时两手将凳向右劈栏（右手停于右肩外，左手停于右膝外，凳面侧向右后）。目视右前方（图3②）。

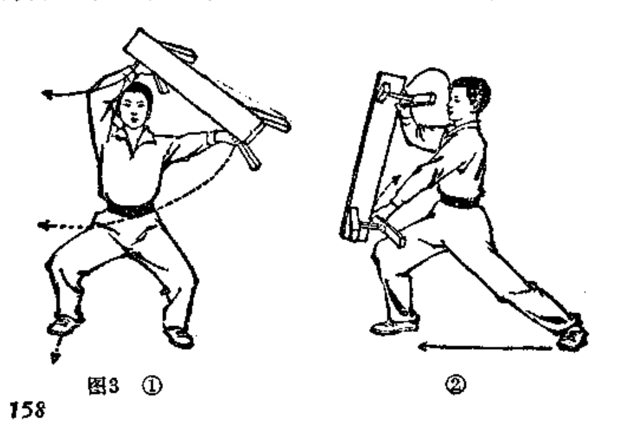
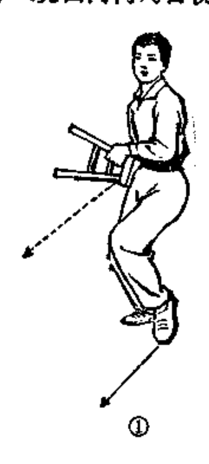


图3 ①　　②

### 三、左弓步前冲

左脚收回，脚尖着地成丁字步。双手将凳向右后拉引（凳面向内）（图4①），左脚立即向前迈步成左弓步，两手猛力将凳向前平冲（凳面向内）。目视前方（图4②）。



①



②

图4

### 四、马步压凳

右脚向左脚前盖步，向左转身90°。接着两膝下蹲成马步。同时两手将凳压于地面（凳面向内）。目平视身体前方（图5）。



图5

## 五、跃步弓步冲凳

右脚用力蹬地持凳向右侧纵跳，两脚依次落步，上体右转成右弓步。两手持凳向正前方猛力冲出，目视凳的前端（图6）。

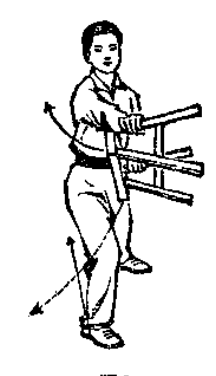


图6

## 六、左跪步藏身

右脚向右后撤步下蹲，左脚跪于右脚前成跪步。同时，两手将凳立于左肩前（凳面向右）。低头目视前方（图7）。

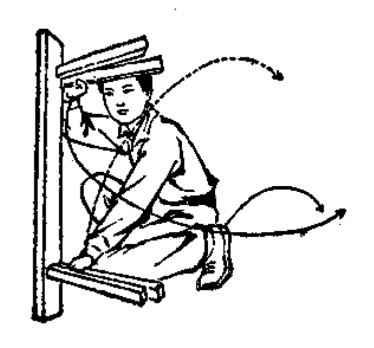


图7

## 七、右跪步藏身

两手持凳站起，左脚向左跨步纵跳落步下蹲，右脚跪于左脚前成跪步。同时两手将凳立于右肩前（凳面向左），目视前方（图8）。



图8

## 八、左弓步挑凳

两手持凳站起，右手将凳向前上挑与眉同高，左手下落于左腰，凳面向右。这时，右脚尖外展，左脚向前一大步成左弓步。右手持凳向右侧下压，左手持凳猛力向前上挑（凳脚与肩同高，凳面向下）。目视凳头（图9）。



图9

## 九、退步马步架凳

左脚向左后撤一步，与左脚平列，蹲成马步，同时两手持凳至头上横举凳。凳面向前。目斜视上方(图10)。



图10

## 十、左弓步撩凳

两手持凳下落至腹前时，左脚向前跨出一步成左弓步。左手向前猛力伸臂撩凳，凳面向下。目视左手前方(图11)。



图11

## 十一、右弓步撩凳

右脚向前跨出一步成右弓步。两手向前猛力伸臂撩凳，凳面向下。目视前方(图12)。

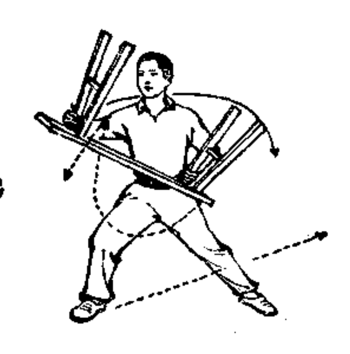


图12

## 十二、左右绞凳

右脚向右后撤一步成马步。右手持凳经右肩向下绕行至腰侧，左手持凳向下向前提起，此时马步变为左弓步，两手将凳向外扭转，左手向下压凳至腹前（图13①)。接着左脚后撤成马步，左手持凳经左肩



图13 ①

向下绕行至腰，右手持凳向下向前向上提起，此时马步变为右弓步，两手向外扭转使凳向下压至腹前。目视前方（图13②）。

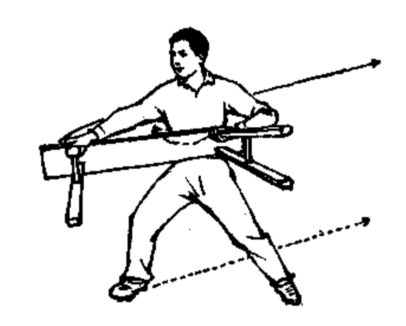


图13 ②

## 十三、转身弓步后冲凳

右脚向后撤出一大步，身体右后转身180°成右弓步。同时两手将凳向后方直冲，凳面向内。目视右手凳头（图14）。

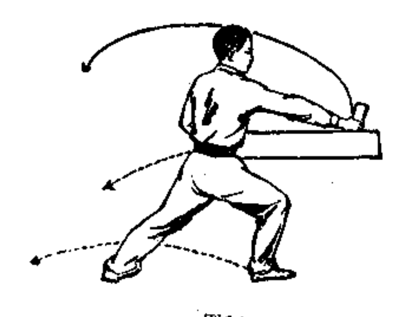


图14

## 十四、转身滚凳弓步拦凳

右脚向左脚前盖步，上体左后转身180°，同时，右手持凳经头前至左肩前立凳(图15①)，接着左脚向右脚后插步再转180°。同时两手持凳，顺势缠头一周（图15②）。照此方法连续做两次后右脚向左脚后插步，向右后转体270°，同时，两手持凳顺势裹脑，然后成右弓步拦凳(图15③)。

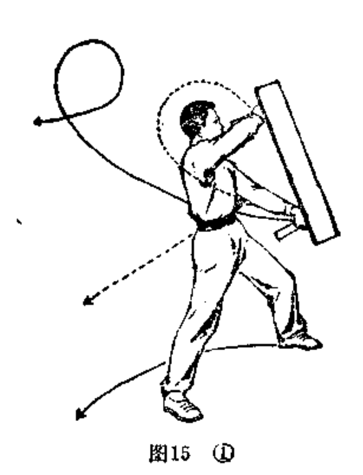
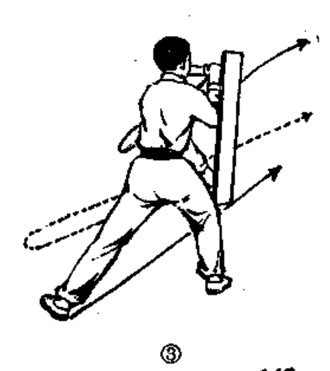


图15 ①



图15 ②



③

### 十五、马步扫凳

左手臂伸直将凳向左后拉回，右手持凳屈肘于左腹前。这时左脚向前迈出一步，向右转体90°成马步。同时，左手将凳随转身向左侧前下扫；右手屈肘在胸前。目视左手凳头（图16）。

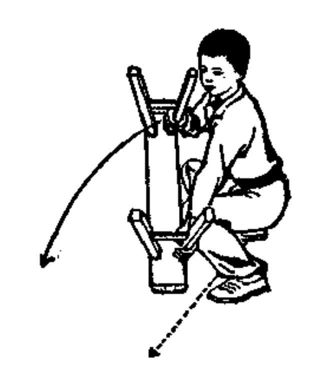


图16

### 十六、弓步压凳

右脚向左跨出一步，顺势转90°成右弓步。同时右手持凳前压，左手持凳屈肘于左腰，凳面向右。目视右手凳头（图17）。



图17

## 十七、转身直立横持凳

向左后转体180°，收回左脚直立。两手持凳，横于腹前，凳面向内（图18）。

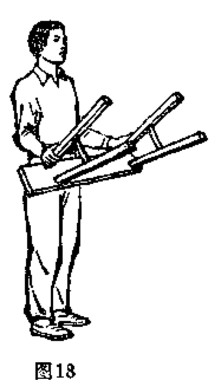


图18

## 第　二　段

与第一段相同，1—18节依次再练一次。

## 第七节 对　拳

预备式

1.甲、乙二人面向南并排站立(图1)。

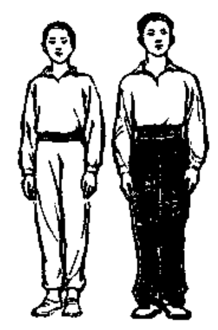


图1

2.甲左腿震脚外摆，用脚背外侧击乙的面部。乙上体左倾，向左侧手翻避开甲的外摆腿（图 2）接着两脚依次落步，面对甲摆成左侧弓步架冲拳的架式。甲上体左转，左脚落步，并向左拧腰打一个旋子，面对乙摆成左侧弓步

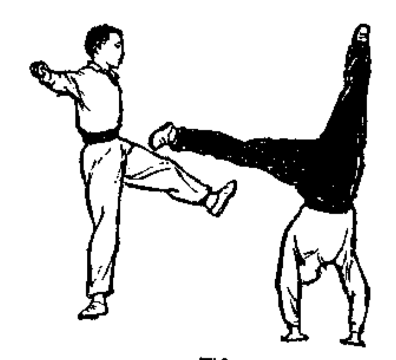


图2

架冲拳的架式（甲乙同架左拳，冲右拳）。(图3)。

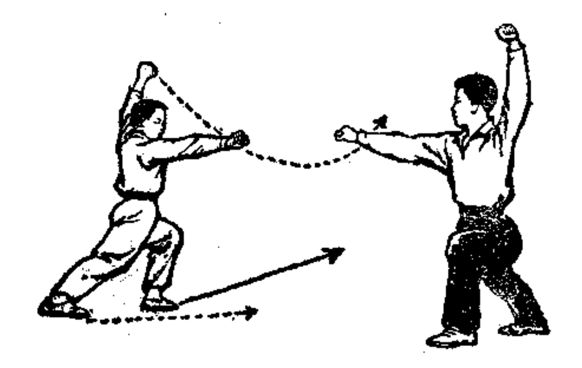


图3

一、甲：马步架冲拳，乙：弓步劈拨上撞拳，甲：主动用击步跑至乙身前约距一步，左腿在前屈膝成左弓步，左拳将乙右拳架开（图4①），右脚跟随上步下蹲成马步，右拳前冲，击乙腹部（图4②）。

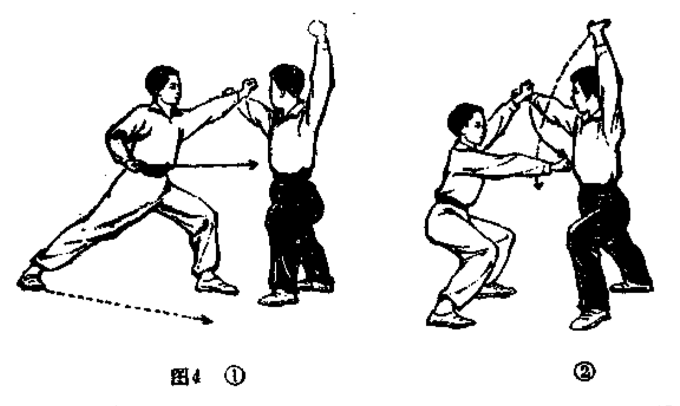


图4 ① ②

乙：将右拳收回抱于右腰侧，左拳向左劈开甲右拳（图4③）。接着，右脚抢上一步，成右弓步，同时，右拳从右腰侧向前撞冲甲下颌（图4④）。

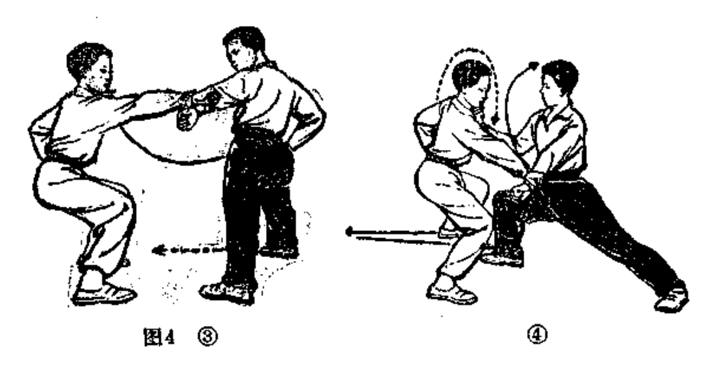


图4 ③ ④

二、甲：撤步压桥弓步盖劈，乙：撤步上架拳，弓步侧劈拳。甲的左脚和左拳与乙抢步、右拳撞冲之时，左脚后撤一步，

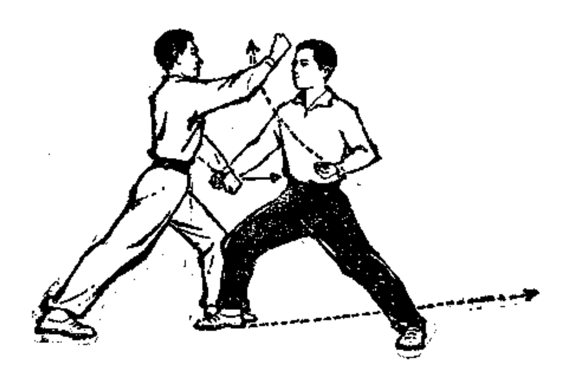


图5 ①

左臂屈肘横臂下压乙右拳于左侧。接着左脚抢上一步，成左弓步，右拳上举，盖劈乙的头部（图5①）。乙之右拳被甲压向外后，顺势收回右腰侧，右脚和左拳与甲抢步盖劈拳时，右脚后撤一步；左拳从下向上架开甲拳(图5②)(甲拳被架开后收回腰侧)。接着，右脚抢上一步，右腿屈膝成右弓步，右拳从腰侧横击甲头部(图5③)。

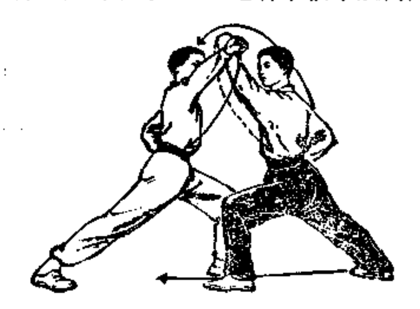


图5 ②

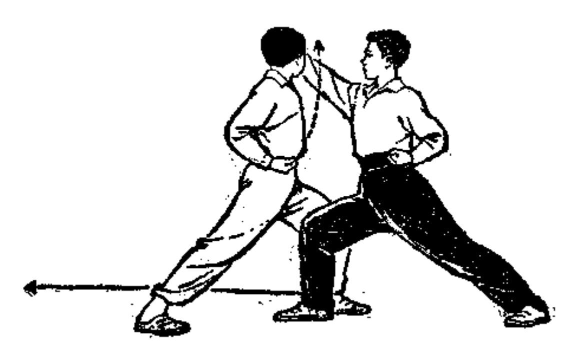


图5 ③

三、甲：撤步格拳弓步推掌，乙：撤步抓搂弓步砍掌，甲左脚和左拳与乙抢步侧劈拳之时，左脚后撤一步，左拳从下向

上、向左格开乙的右拳（图6①），接着，左脚抢上一步成左弓步，同时，右拳变立掌，向前推击乙右胸部（图6②）。乙：右拳被甲格开后，抱于右腰侧，当甲抢步推掌时，乙右脚后撤一步，上体右转（左肩对甲），右拳变掌（掌心向外，拇指朝下，另四指朝上），向前抓甲右腕（图6③），接着，上体左转成左弓步，左拳变掌向甲右腰砍掌（图6④）。

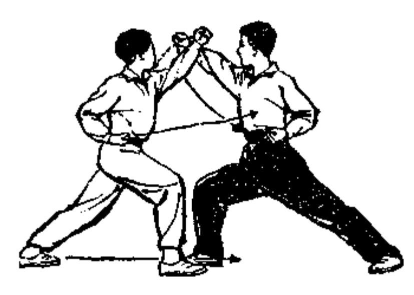


图6 ①

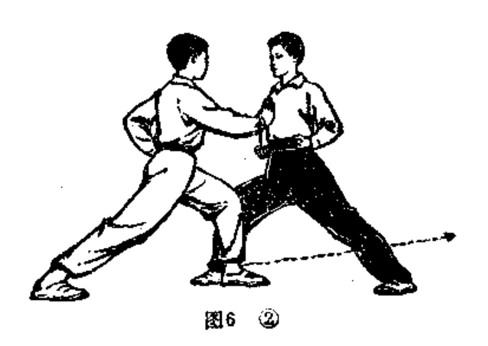


图6 ②

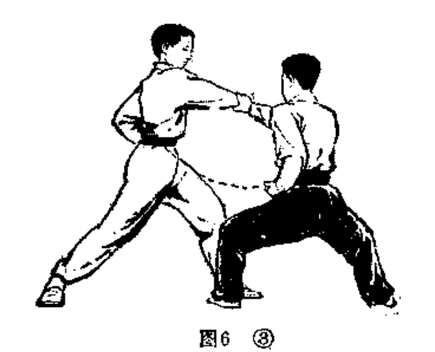


图6 ③

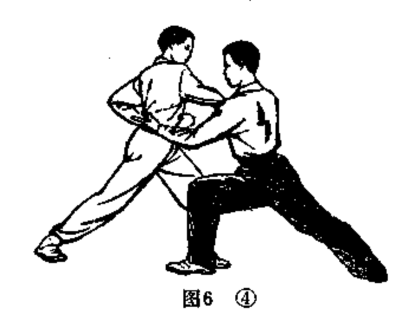


图6 ④

四、甲：马步推抓，弓步套手。乙：上步弓步冲拳。

甲当乙左掌砍腰之时，上体右转，屈双膝成马步。这时，左拳变掌从右臂下向前抓乙左手腕（图7



图7 ①

①）。接着，上体左转成左弓步，左肘上抬，右臂回拉，打脱乙的右手，随即右拳抱于右腰侧（图7②）。



图7 ②

乙：右手被打脱后随即变拳，顺势将右脚抢上一步成右弓步，右拳冲击甲头部（图7③）。

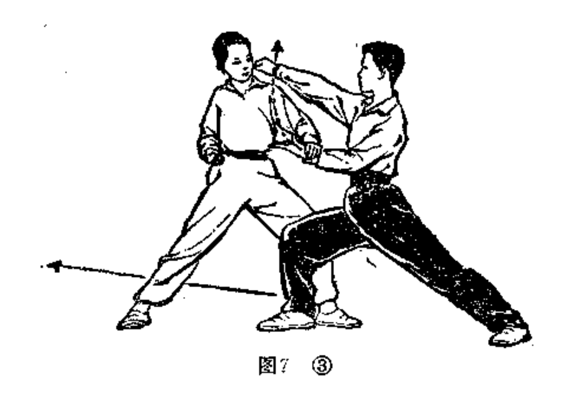


图7 ③

五、甲：撤步格拳，弓步贯拳。

乙：弓步格拳。

甲：当乙抢步冲拳时，左脚撤退一步，左手放开乙手腕，随即变拳向左格打，将乙冲来的右拳格开（图8①）。接着，左脚抢上一步成左弓步，右拳从右腰贯击乙左侧头部（图8②）。

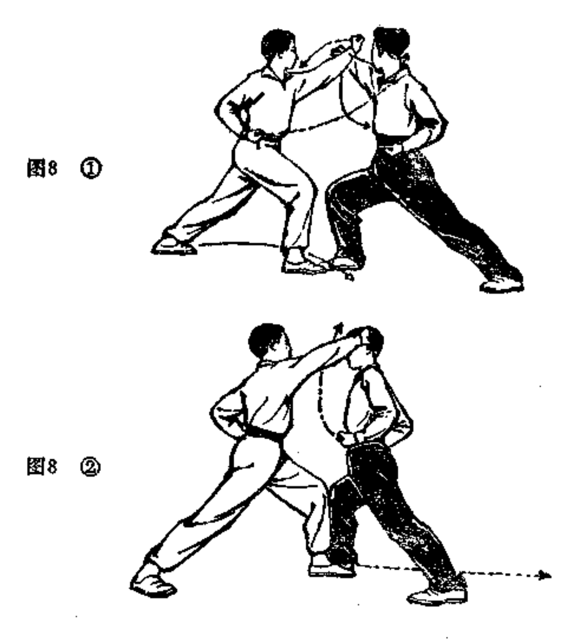


图8 ①

图8 ②

乙：当甲松开左手腕后，左掌变拳收于左腰侧。右拳被甲格开后顺势收回右腰侧，当甲右拳击左侧头部时，右脚后撤一步成左弓步，将左掌变拳，向左格开甲拳（图8③）。



图8 ③

六、甲：上步侧撩拳

乙：撤步下劈拳，上步贯拳。

甲右拳被乙格开后，右脚抢上一步成右弓步，同时右拳顺势撩击乙的腰腹，（图9①）。

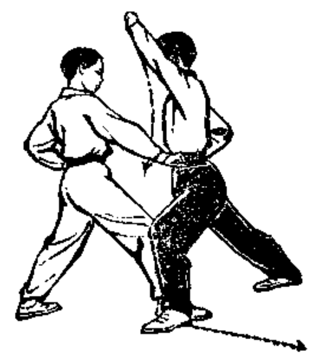


图9 ①

乙当甲抢步撩拳时，左脚后撤一步成右弓步；左拳在甲右拳下撩时，劈格甲右拳于左侧外（图9②）。接着，左脚抢上一步成左弓步，右拳从腰侧贯击甲左侧头部（图9③）。

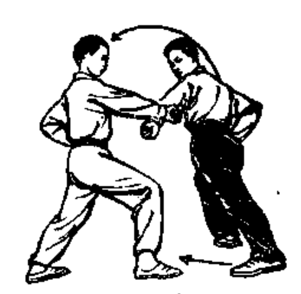


图9 ②

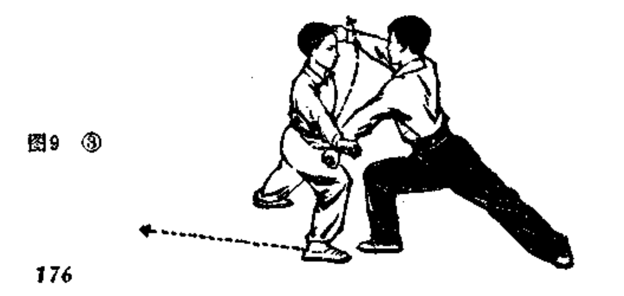


图9 ③

七、甲：撤步格拳

乙：上步下撩

甲右拳被乙劈开后收回腰侧，当乙抢步贯头时，右脚后撤一步成左弓步，同时，左拳格开乙右拳（图10①）。

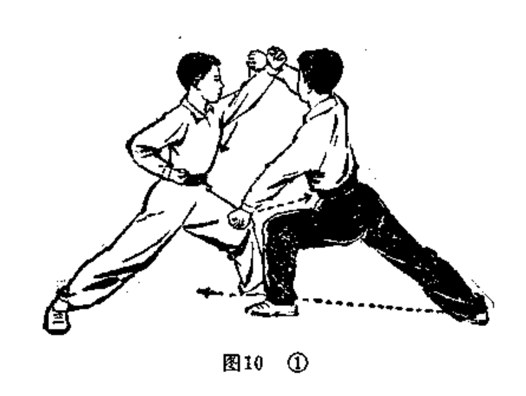


图10 ①

乙右拳被甲格开后，顺势将右脚抢上一步，右拳撩击甲左腰腹（图10②）。

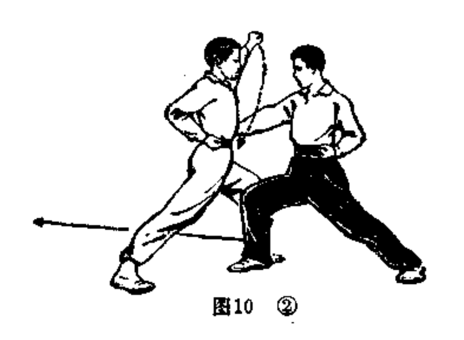


图10 ②

八、甲：撤步劈拳，上步左贯耳

乙：撤步左架格

甲当乙抢步下撩拳时，左脚后撤一步成右弓步，左拳劈开乙右拳于左侧外（图11①）。接着，右脚抢上一步，右拳扫扣乙的左耳部，左拳随之于腹前护裆（图11②）。

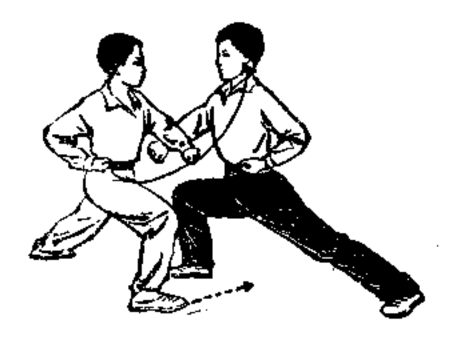


图11 ①



图11 ②

乙右拳被甲劈开后，顺势收回右腰侧，当甲上步贯耳时，右脚后撤一步成左弓步，左拳格开甲右拳（图11③）。

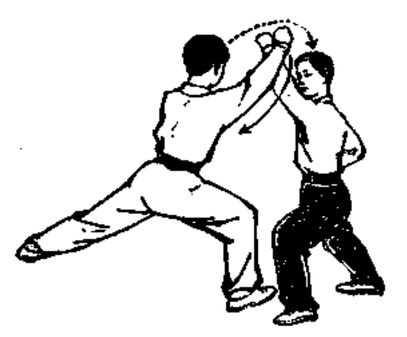


图11 ③

九、甲：上步右贯耳

乙：撤步右架格，弓步双推掌

甲左拳扫扣乙右耳部，右拳挑拳于胸前护胸（图12①）。

乙当甲上步贯右耳时，左脚后撤一步成右弓步，右拳格开甲左拳（图12②），接着，左拳挂开甲护胸之拳，上左脚成左弓步，双拳变为双掌，向甲胸部推击（图13）。

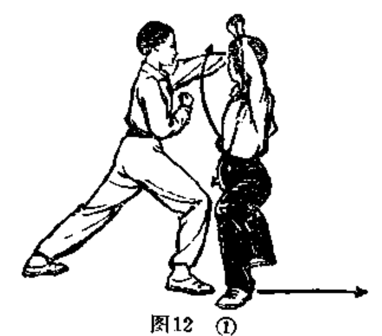


图12 ①

图12 ②

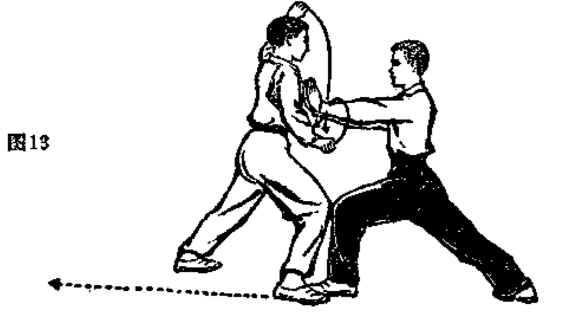


图13

十、甲：撤步挂拨弓步双贯耳

乙：退步马步挑拨掌

甲当乙上步双推掌时，右脚后撤一大步两拳变掌，抓住乙双腕，然后成勾手，分别向左右挂拨开乙两臂(图14①)，接着，左脚抢上半步成左弓步，两手成拳击乙两耳(图14②)。

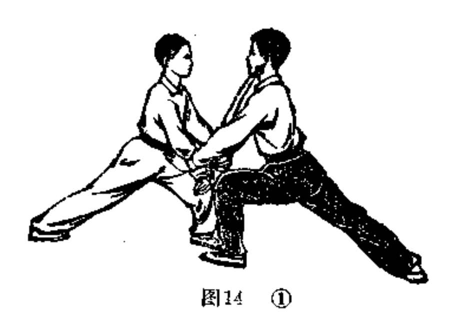


图14 ①

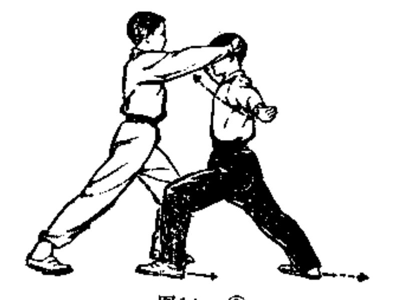


图14 ②

乙在甲上步双贯耳时，双脚后移一步，蹲成侧马步，两掌向上挑拨甲左右拳(图15)。

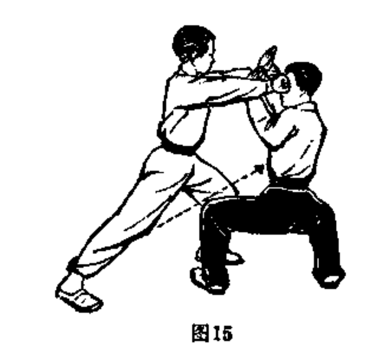


图15

十一、甲：震脚撞膝

乙：三七步拍打

甲当乙挑拨时，重心移至左脚，右腿震脚，屈膝前提（小腿扣起），用膝部向前撞冲乙胸腹(图16)。



图16

乙当甲右膝撞冲时，重心移至右脚，右脚在前略屈（全脚掌落地）成三七步，并用左掌拍打甲撞冲的膝盖(图17)。

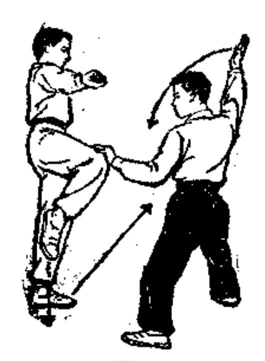


图17

十二、甲：跳步弹踢

乙：侧弓步拍打

甲当乙拍打膝部时右脚落步，顺势用左脚蹬地跳起，向乙胸部弹踢。

乙见甲左腿弹踢时，左脚向左撤半步，上体左倾，成左侧弓步。同时，用右掌拍打甲弹踢脚背，左掌同时上举(图18)。

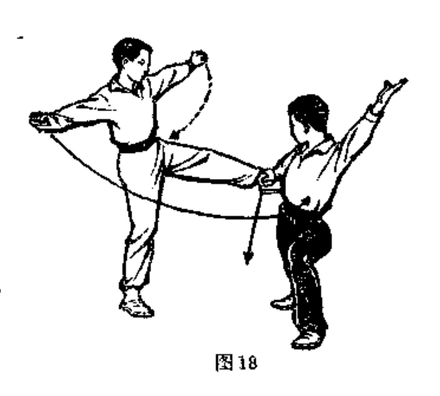


图18

十三、甲：落步弓步下撩拳

乙：撤步弓步下劈拳

甲当乙右掌拍打脚背后，左脚顺势向前落步成左弓步，同时，右拳从右侧撩击乙下腹部(图19)。

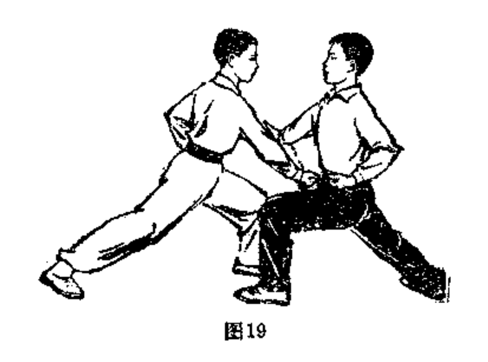


图19

乙见甲落步撩拳时，左拳上举，右掌变拳从右向左劈格甲拳(图20)。



图20

十四、甲：反撩

乙：格拳

甲将右拳向左后收回，用拳背向前反撩乙右太阳穴。

乙在甲反撩拳时，右拳格开甲拳(图21)。

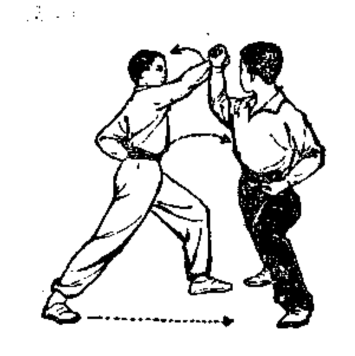


图21

十五、甲：上步下撩拳

乙：撤步下劈拳

甲右拳被乙格开后，收回护额，并立即将右脚抢上一步成右弓步，同时左拳撩击乙右腰（图22①）。

乙见甲上步撩腰时，左脚后撤一步成右弓步，左拳向右劈挡甲拳，右拳随即护额（图22②）。

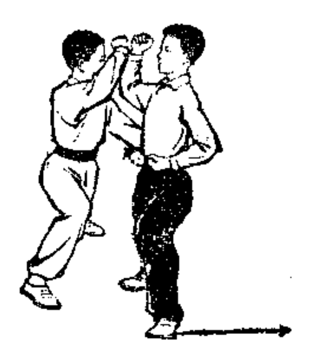


图22 ①

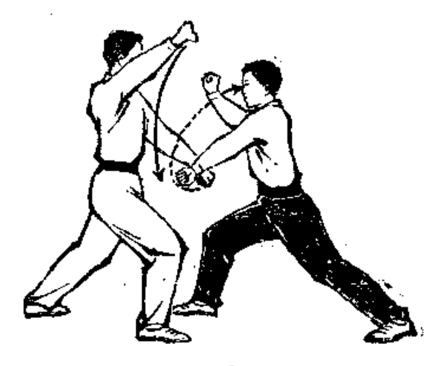


图22 ②

十六、甲：反撩拳

乙：上格拳

甲左拳被格开后，顺势向右收回，并继续用拳背反击乙头部。右拳随即向下护裆（图23①）。

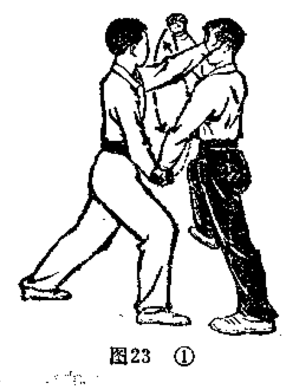


图23 ①

乙在甲收拳反击头部时，左拳向上格开甲拳，右拳随即下行护裆(图23②)。

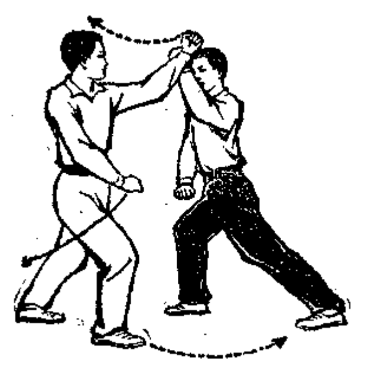


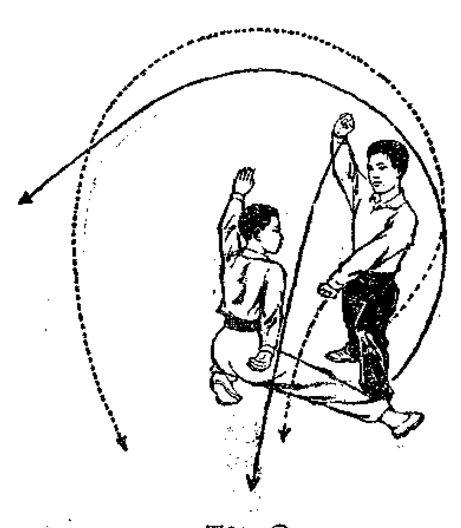
图23 ②

十七、甲：震脚扫腿

乙：侧手翻

甲当乙左拳上格后，重心移至左脚，屈膝半蹲，提右腿震脚，随之前扫腿(图24①)。

乙在甲扫脚之时，向甲右侧翻、侧手翻避开甲的扫腿（图24②)。



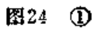


图24 ①

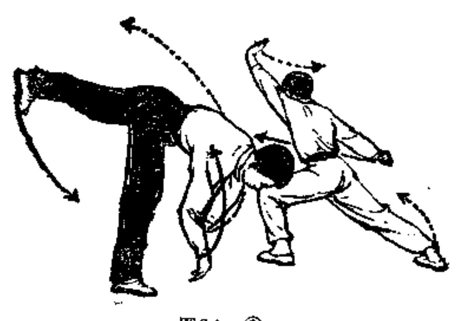


图24 ②

甲扫腿后转身面向乙，摆成左侧弓步架冲拳的架式，乙侧手翻后，面向甲，也摆成左侧弓步架冲拳的架式（甲乙同时架左拳冲右拳）。然后甲跑向乙身前做1至17动作的对拳练习（图24③）。

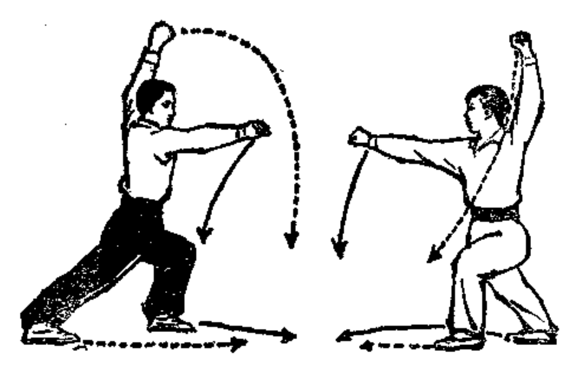


图24 ⑧

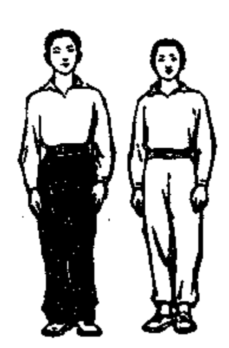


图25

收式

当第二次对拳到17个动作后，甲乙同时跑步靠拢，分别成对拳并步站立，随之将两臂自然垂于身体两侧（图25同图1）。

# 第八节 对 棍

预备式

甲乙并排站立，两人各于右胸前竖棍(图1)。然后，甲右手将棍提起，左手握住下端，将棍梢击响乙棍（图2），左脚立即向右迈一大步，向右转体一圈。同时两手使棍梢挂棍。接着右脚后退一步转体90°，面对乙。棍梢向右上侧举棍。乙当甲棍击响棍后，与甲相反方向转身挂棍，成右侧弓步举棍(图3)。

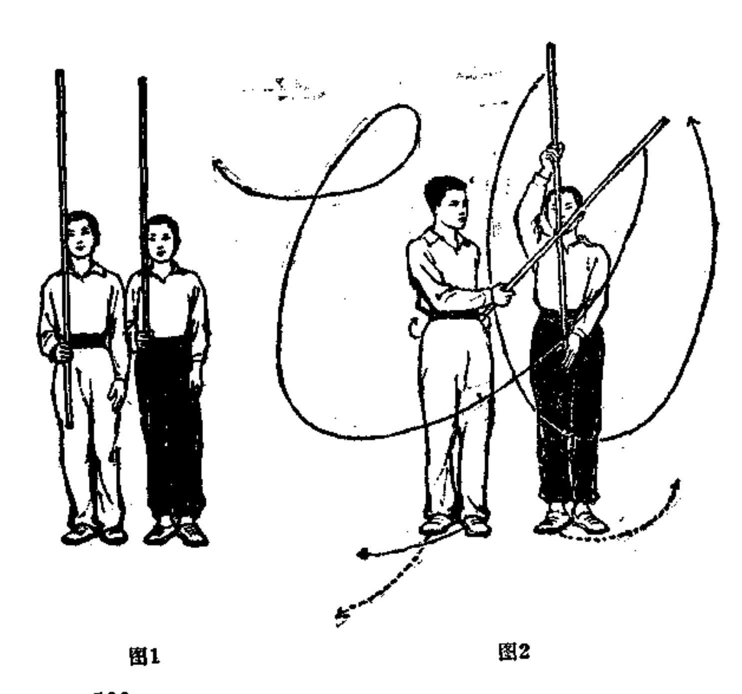


图1 图2

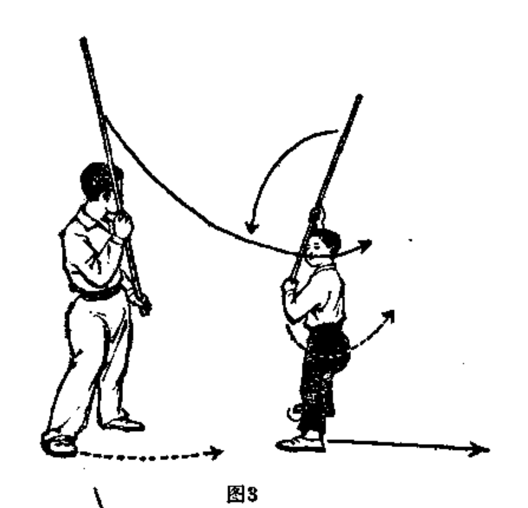


图3

一、甲右弓步击左耳

乙右弓步上拨棍

甲：跑向乙前成右弓步，将棍头击乙左耳部（右手在前，左手在后）。

乙：当甲向自己左耳部击棍时，左脚后撤成右弓步。同时左手持棍收回左腰，右手将棍向左上拨甲棍(图4)。

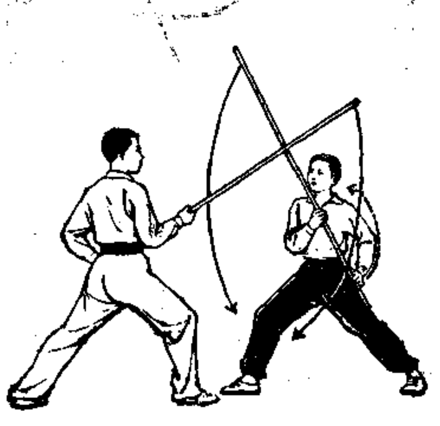


图4

二、甲击乙右腿

乙下拨棍

甲乙弓步不变

甲将棍梢向右松开，迅速向下击乙腿部。

乙右手将棍下压，左手持棍稍上抬，向左前下侧敲拨甲棍（图5）。

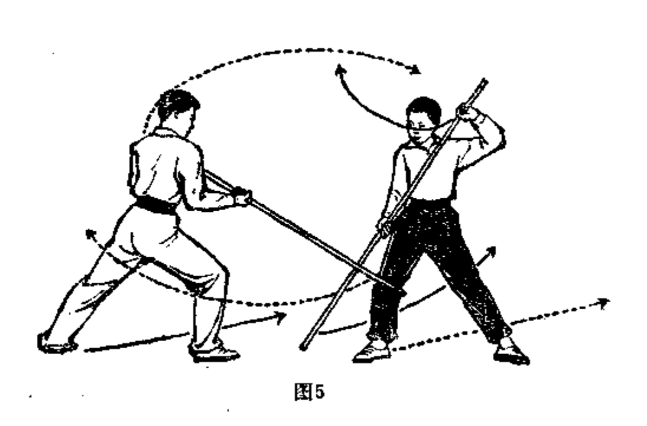


图5

三、甲左弓步击右耳

乙左弓步上拨棍

甲左脚向前一大步成左弓步，右手将棍梢收回右腰，左手将棍把向乙右耳部击棍。

乙立即将右脚后撤一大步，成左弓步，右手将棍梢收于腰侧，左手持棍随上体左转，由左向右拦拨甲棍（图6）。



图6

四、甲击乙左腿

乙下拨棍

甲右脚向右前一步成右弓步，左手持棍把向左摆，迅速向前击乙左侧腿部。

乙左脚向左后撤一步成右弓步，左手持棍把向下，拦拨甲击棍。这时，甲乙都同时转成右弓步(图7)。

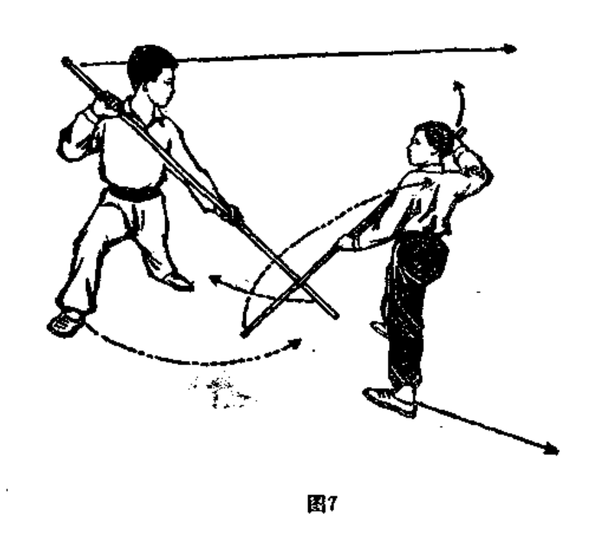


图7

五、甲弓步劈棍

乙头顶架棍

甲上右脚成右弓步。同时，右手持棍梢向乙头上盖打，左手持棍向下，停于右膝旁。

乙左脚立即后撤一步成右弓步，两手持棍横架于头上架住甲棍（图8）。

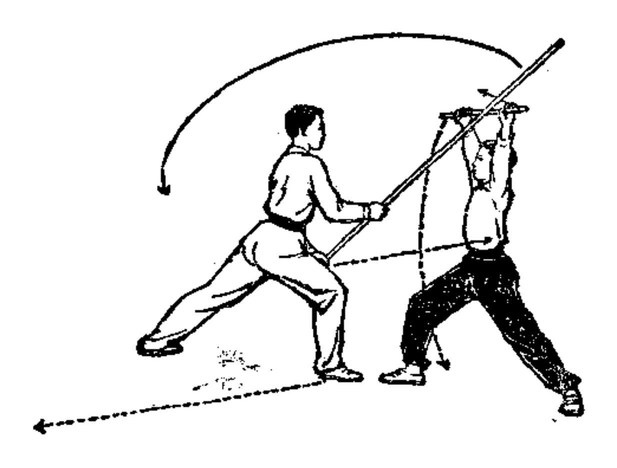


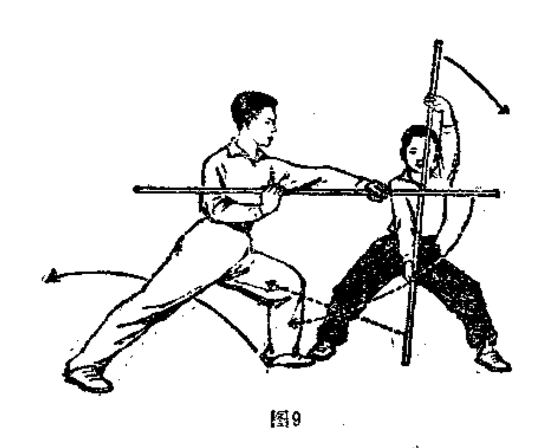
图8

六、甲撤步戳棍

乙马步推拦

甲右脚后撤一步向右转体成左弓步，左侧对乙，将棍把向前，挑戳乙胸部。

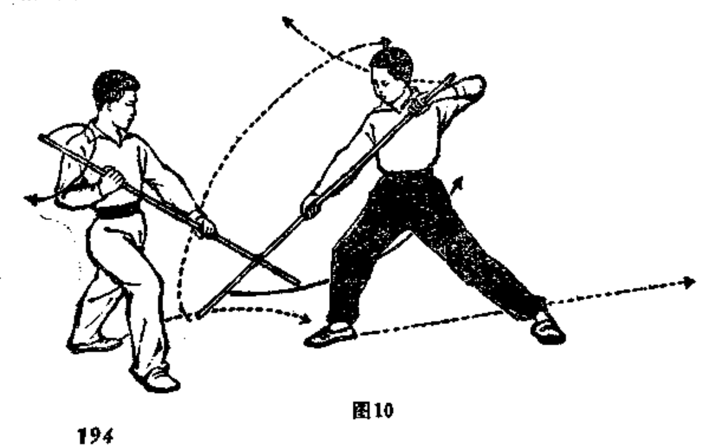
乙上体左转成马步，右侧对甲，同时右手持棍弧形向下，左手持棍向右肩前，成竖棍向外推出甲戳来的棍(图9)。


图9

七、乙弓步下挑　　甲撤步挂拨

乙当推拨甲戳来的棍后，立即成右弓步，向甲下方挑棍。

甲左脚向后撤一大步，左手持棍把，随撤步向左下挂拨乙棍(图10)。


图10

八、甲弓步侧击

乙向上拨棍

甲挂拨乙挑来的棍后，迅速上左脚成左弓步。左手持棍把，由下弧形向乙右耳击棍（右手持棍于腰）。

乙右脚后撤一大步成左弓步，左手持棍把，向右侧拨开甲棍，右手持棍收回腰侧（图11）。

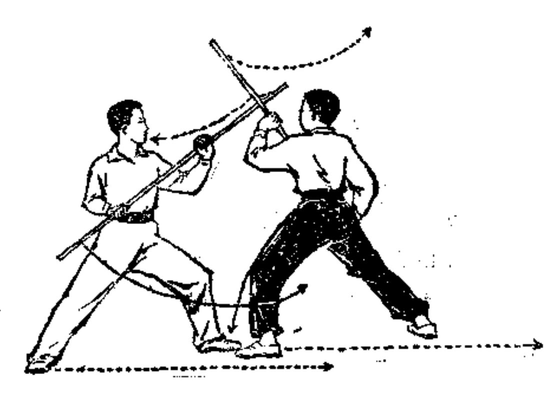


图11

九、甲击左腿

乙下拨棍

甲上右脚成右弓步，用棍梢向前击乙左腿部。左手收回腰侧。

乙当甲向下击棍时，左脚后撤一步成右弓步。右手持棍由后向左，劈拨甲棍，左手持棍收至肩前部（图12）。

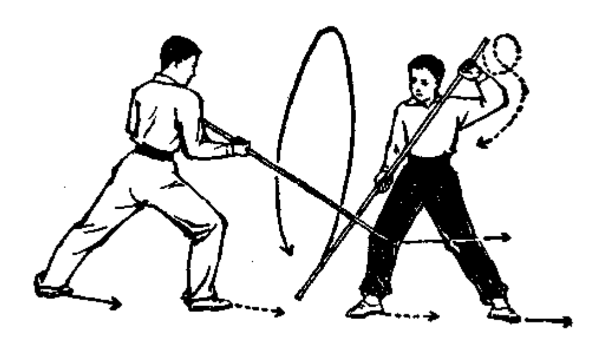


图12

十、甲进步三戳棍

乙撤步三绞棍

甲提起右脚向前跨一步，左脚随后推进一步，同时，将棍梢向乙左侧戳棍。

乙往后退一步，右手持棍梢将甲棍绞一圈，然后把甲棍压于右侧的地面(图13)。

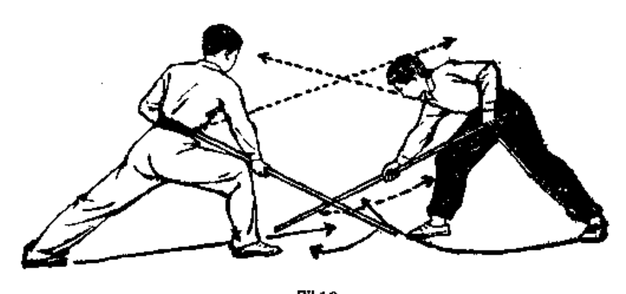


图13

甲乙照第十个动作重复两次。

十一、甲乙上步合棍

甲上左脚用棍把击乙右耳。

乙上左脚用棍把击甲右耳。（甲乙同时用棍把在体侧合击）（图14）。



图14

十二、甲乙转体下合棍

甲右脚向前绕跨一步，向左后转体，用棍梢击乙下部。

乙右脚向前绕跨一步，向左后转身，用棍梢击甲下部。（甲乙交换位置，棍梢同时在前下方合棍(图15)。

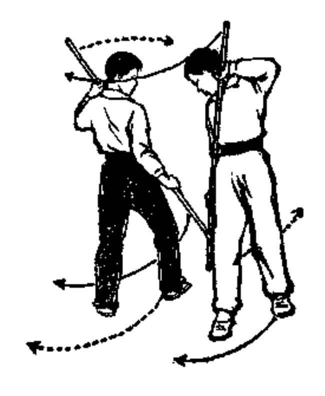


图15

十三、甲击右耳

乙上拨棍

甲左脚上半步成左弓步，用棍把向前击乙右耳部。

乙右脚后撤一步成左弓步，用棍把迎拨甲棍(图16)。

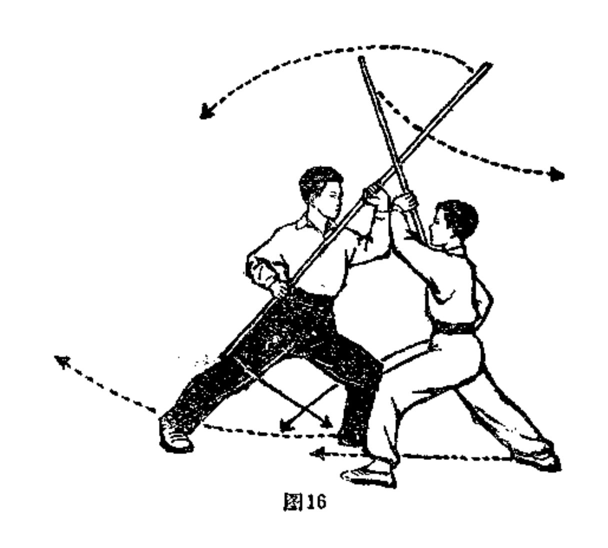


图16

十四、甲下击棍

乙下拨棍

甲上右脚成右弓步，用右端棍梢击乙下部。

乙左脚撤回一步成右弓步，用棍梢劈拨甲棍(图17)。



图17

十五、甲上击棍　　乙上拨棍

甲松开棍，将棍向前击乙耳部。

乙当甲松开棍，向左侧击棍时，迅速将棍（右手一头棍）迎拨甲棍（图18）。

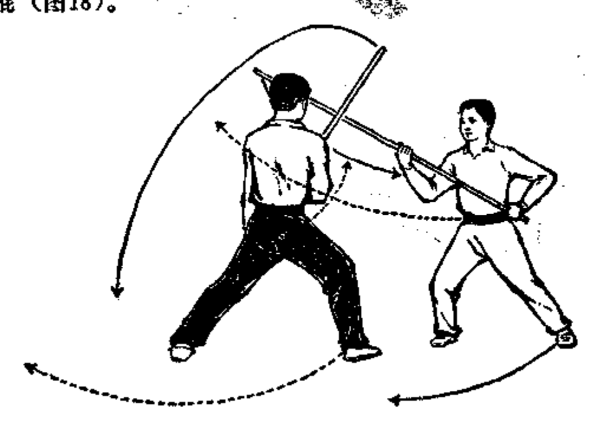


图18

十六、甲左弓步侧击棍

乙退步拨棍

甲左脚前跨一步成左弓步，将棍把击乙右上部。

乙当甲上步侧击时，右脚后撤一步用棍把迎拨甲棍(图19)。

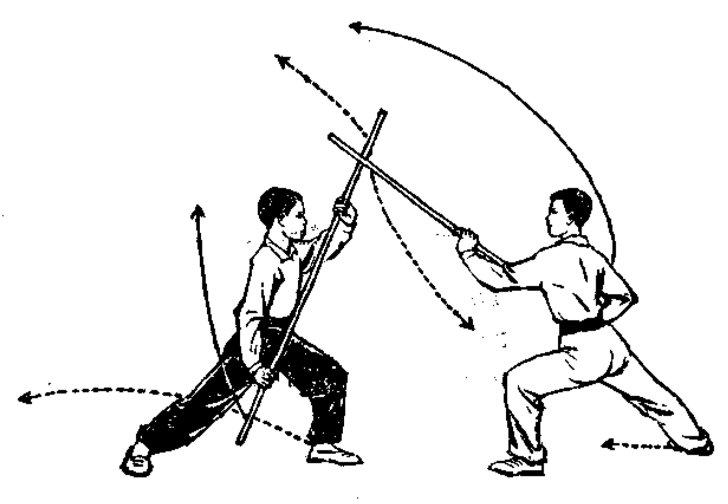


图19

十七、甲跪步劈棍

乙弓步横架

甲右脚跪于左脚内侧，左脚下蹲成跪步，两手将棍向乙面部劈打。

乙当甲跪步向面部劈棍时，左脚撤回一步成右弓步，将棍横架于头前拦拨甲棍(图20)。



图20

十八、乙右弓步侧击

　　甲撤步拨棍

乙右脚上步成右弓步，将棍梢[illegible]击甲左侧头部。

甲当乙成右弓步侧击头时，左脚后撤一步，成右弓步，用棍梢向左劈拨乙棍(图21)。

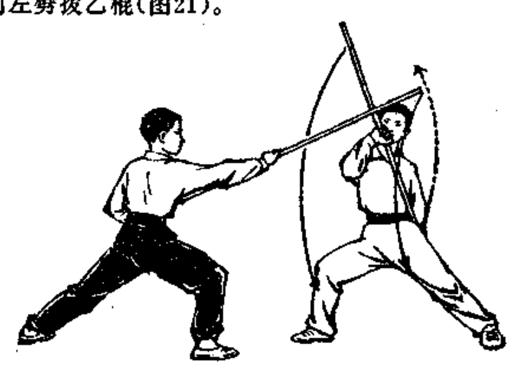


图21

十九、乙击左腿，甲下拨棍

乙上右脚成右弓步，将棍梢从右下迅速击甲右腿。

甲当乙击棍时，将棍梢迎拨乙棍(图22)。

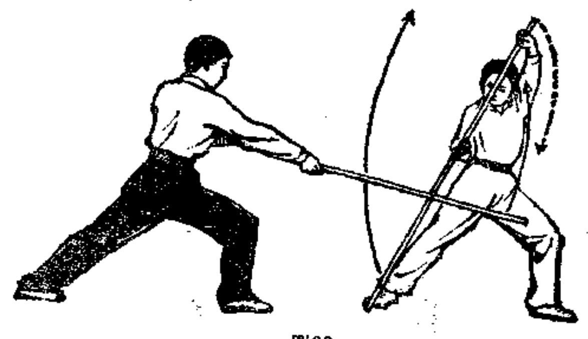


图22

二十、乙击左耳

甲上拨棍

乙脚步不变，棍梢弧形向前击甲左耳。

甲当乙击棍时，棍梢弧形向前迎拨乙棍(图23)。

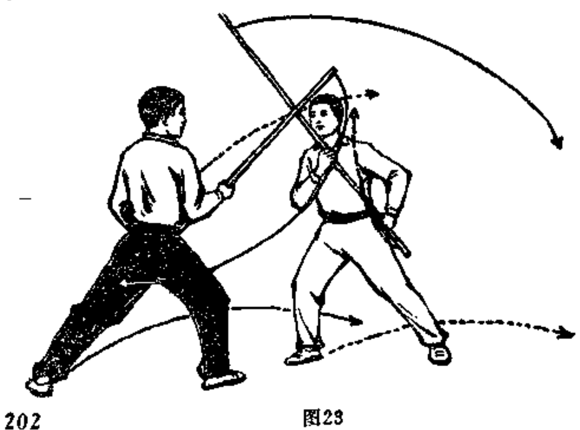




图23

二十一、乙击右耳

甲上拨棍

乙左脚向前成左弓步，将棍把向前击甲右耳部。

甲当乙击棍时，右脚后撤一步成左弓步，将棍把迎拨乙棍（图24）。

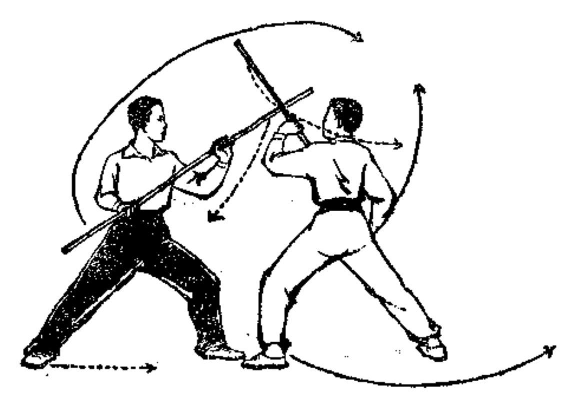


图24

二十二、乙跪步劈棍

甲弓步横架棍

乙右脚跪于左脚内侧，左脚下蹲成跪步，两手将棍梢向甲面部劈打。

甲当乙跪步劈击时，左脚后撤半步成弓步，双手横架棍于头前，架拦乙棍（图25）。

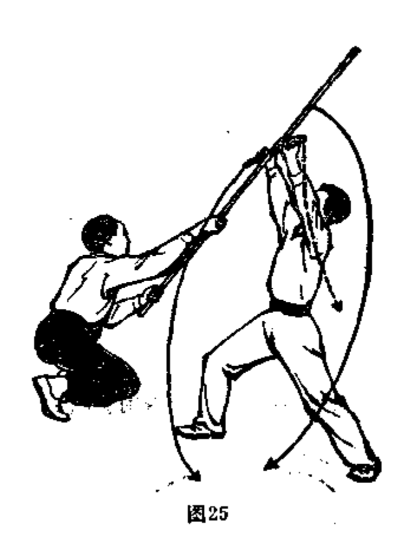


图25

（说明：甲乙可按以上动作顺序从一至二十三个动作重新反复练习一次再做收式）。

收式

一、弓步压棍，后击棍，上拦棍

甲在横架乙棍后，立即将棍梢迅速向左下绞乙棍于左侧地面（图26）。接着甲沿乙棍面，由下向右反挑棍，击乙头部。



图26

乙当甲反击棍时，将棍把竖于身前，身体藏于棍后(图27)。

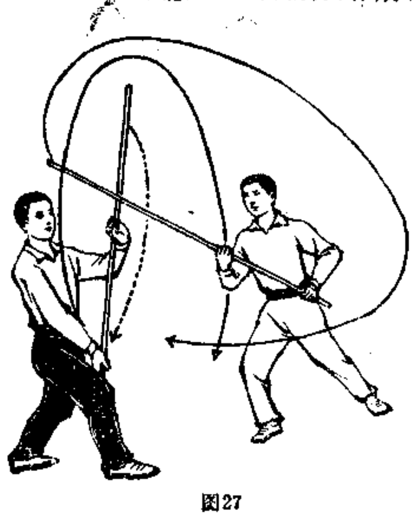


图27

## 二、翻棍仆步下扫

### 提膝下劈棍

乙竖棍把在身后，顺势举起棍梢，将棍把向左下侧斜落，使甲棍从左侧滑下，继续将棍梢转左手在右胁下，并立即成右仆步。左手离棍变掌于左侧头上亮掌，右手持棍，向前下扫击甲右脚部。

甲当乙翻棍，滑落自己棍后，立即将棍向上举起，见乙扫来棍时，成右仆步，同时左手架掌于头上，右手持棍下劈拦棍。甲乙互相对视(图28)。

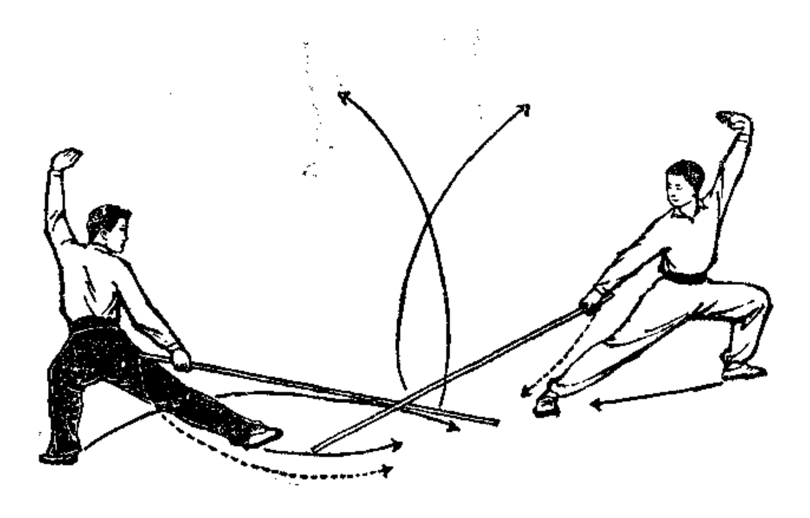


图28

三、并步持棍

甲乙：同时收棍于右侧，跑步靠拢，并列站立。对棍练习结束。(图29)。

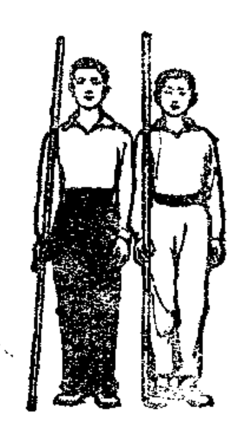


图29